દાયકે દશ વર્ષ

ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી – અમદાવાદ

સ. બા. રણછોડલાલ ઈનામી ગ્રંથમાળા નં. ૨૬

દાયકે દશ વર્ષ

વ્યાખ્યાતા

ડાહ્યાલાલ હ. જાની

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર

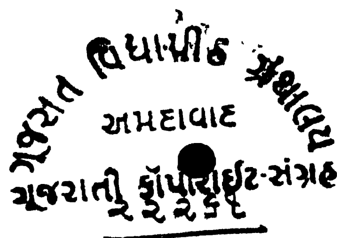
ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી તરફથી

રસિકલાલ છોટાલાલ પરીખ.

આસિ. સેક્રેટરી—અમદાવાદ

કી. ચાર આના

આવૃત્તિ ૧ લી સન ૧૯૩૯ : સં. ૧૯૯૫
દ્વિતીય સંસ્કરણ સન ૧૯૪૦ : સં. ૧૯૯૬
પ્રત ૫૦૦



લેખકનાં અન્ય પુસ્તકો:—

Romance of the Cow ... 5–0–0
સાનમાં સમજાવું ૦–૫–૦



અશોક પ્રિન્ટરીમાં વિઠ્ઠલભાઈ દોસાઈભાઈ પટેલે છાપી
ઠે. ચાર રસ્તા : અમદાવાદ

રા. બા. રણછોડલાલ છોટાલાલ ઈનામી ગ્રંથમાળાનો

પરિચય

સાર્વજનિક આરોગ્યમાં સુધારો થાય અને કેફી પદાર્થોનું વ્યસન કમી થાય તેવા વિષયો ઉપર પસંદ કરેલા માણસો પાસે અમદાવાદમાં ભાષણો કરાવવા અને તે ભાષણોમાંનાં જે છપાવી પ્રસિદ્ધ કરવા યોગ્ય જણાય તે છપાવી પ્રસિદ્ધ કરવા સારુ રા. બા. રણછોડલાલ સી. આઈ. ઈ. એ સન ૧૮૯૦ માં રૂ. ૨૦૦૦) નાં અમદાવાદ મ્યુનિસિપાલિટીનાં ડિબેન્ચરો ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટીને સ્વાધીન કર્યાં છે. એના વ્યાજમાંથી ઈનામ આપીને વખતોવખત જે ભાષણો સોસાયટી કરાવે છે તેમાંનાં પુસ્તકરૂપે આજ સુધીમાં નીચે પ્રમાણે છપાવવામાં આવ્યાં છે:—

૧	આરોગ્યનાં મૂળતત્ત્વો	૦— ૩—૦
૨	દારૂ	૦— ૦—૬
૩	કેફનિષેધ	૦— ૦—૬
૪	હિંદુસ્તાનમાં ગામડાની આરોગ્યતા	૦— ૦—૩
૫	હિંદુસ્તાનમાં આરોગ્યતાનો સુધારો	૦— ૩—૦
૬	તંબાકુ અને ભાંગનાં માદક તત્ત્વો	૦— ૦—૬
૭	દારૂ અને તેની તન, મન અને ધન પર થતી અસર	૦—૧૨—૦
૮	સાર્વજનિક આરોગ્ય	૦— ૧—૦
૯	મદ્યપાનનિષેધ	૦— ૦—૬
૧૦	શહેરની આરોગ્યતા	૦— ૦—૬
૧૧	મરકી વિષે ભાષણ	૦— ૧—૦
૧૨	માદક પદાર્થોના સેવનથી થતી હાનિ	૦— ૧—૦
૧૩	સાર્વજનિક આરોગ્ય વિષે ભાષણ—૨	૦— ૧—૦

અમદાવાદ
તા. ૯–૬–૧૯૩૯

રસિકલાલ છોટાલાલ પરીખ
આસિ. સેક્રેટરી
ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી

દ્વિતીય સંસ્કરણ

'દાયકે દશ વર્ષ'ને માટે વધારે માગણી થતાં તેનું બીજું સંસ્કરણ પ્રકટ કરીએ છીએ.

અમદાવાદ
તા. ૧૦–૫–૧૯૪૦

રસિકલાલ છો. પરીખ
ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી

શરૂમાં

શ્રી ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટીની નિર્ણાયક સમિતિએ શ્રી રણછોડભાઈ ઈનામી ભાષણ માટે ૧૯૩૨ ની સાલનો વિષય 'હિંદનું સરાસરી આયુષ કેમ વધે?' એ પસંદ કરી એના માટેના ઉમેદવારો પાસેથી વિષયસૂચી માગી હતી. તે સૂચીઓ ઉપરથી મને તે વિષય માટે પસંદ કરવામાં આવ્યો હતો. મારાં આળસ, અંગત કારણ, બેદરકારી અને જંજાળી સ્વભાવને કારણે મારું ભાષણ પાંચ વર્ષે રજૂ કરી શકું છું; વળી લખાણ બાદ વીસેક માસે એ પ્રસિદ્ધ થાય છે; તે માટે હું ખરે જ જાહેરની ક્ષમા ચાહું છું.

આ વિષય ઘણો ગહન હોવાથી તેને ઈન્સાફ આપવા માટે મારાથી બનતો તમામ શક્ય પ્રયાસ હું કરી ચૂકયો છું એટલું હું સંતોષ સાથે જણાવી શકું છું. હિંદી જનતા ધારે તો હિંદની ટૂંકી આવરદાનું આળ માથેથી ઉતારવાનું તેને માટે હવે ખાસ અઘરું નથી. આપણે આશા રાખીએ કે પુનરુત્થાનના આ જાગૃતિકાળમાં હિંદ એ દિશામાં મક્કમ ને યશસ્વી પગલાં પાડી રહે.

હિંદના ઉત્થાનમાં જગતની શાંતિ અને વિજય છે એવું જેને ભાસતું હોય તે સહુ પોતાની જગ્યાએથી જે શક્ય ધર્મ બજાવવાનો પ્રાપ્ત થાય તે બજાવશે એટલે થયું: હિંદનો ઉદ્ધાર થવાનો જ. માનવ-જાતિ વધારે સુખી અને દીર્ઘજીવી થાય તો જ જન્મની અને જીવનની સાર્થકતા લેખાય. એ પ્રયાસમાં સહુએ સાથ પુરાવવાનો રહેશે જ.

વાચકો પણ સમજી લે કે હવે જમાનો અમલનો આવી લાગ્યો છે. પોથી માંહેના રીંગણાં ન કરતાં આમાંની પોતાને લગતી બાબતો

લક્ષમાં લઈ તેને અમલમાં મૂકવા તથા અન્યને અમલમાં મુકાવવામાં સહાયક બનશે એવી આશા રાખવામાં આવે છે. આશા છે આ પ્રયાસ વાચકોમાં વધારે જિજ્ઞાસા અને ખાસ કરીને જિજીવિષા પ્રકટાવશે અને જીવન સુખમય, અર્થમય અને દીર્ઘ બનાવવાના પુરુષાર્થ પાછળ વળશે. આમીન.

૧૯–૨–૩૯ વઢવાણ શહેર	ડાહ્યાલાલ હ. જાની



। शतायुर्वै पुरुषः ।

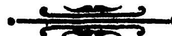
कुर्वन्नेवेह कर्माणि, **जिजीविषेच्छतं समाः ।**
एवं नान्यथेतोऽस्ति, न कर्म लिप्यते नरे ॥

ईशोपनिषत्

तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत् ।
पश्येम शरदः शतं, जीवेम शरदः शतं,
शृणुयाम शरदः शतं, प्रब्रवामः शरदः शतम्,
अदीनाः स्याम शरदः शतं, प्ररोहाम शरदः शतं,
भूयश्च शरदः शतात् ॥
नन्दाम शरदः शतं, पूषेम शरदः शतं
मोदाम शरदः शतम्, अजिता स्याम शरदः शतं,
शतहिमा ऋधेम ।
ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवा, भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।
स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवांसस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः ॥

यजु. ३६–२८

સો વર્ષ જીવીએ—આંખ, કાન જીભ વગેરે સાબિત રહે તેમ અદીન રહી અમે સો વર્ષ પ્રગતિ કરીએ, આનંદીએ અને મહાલીએ.

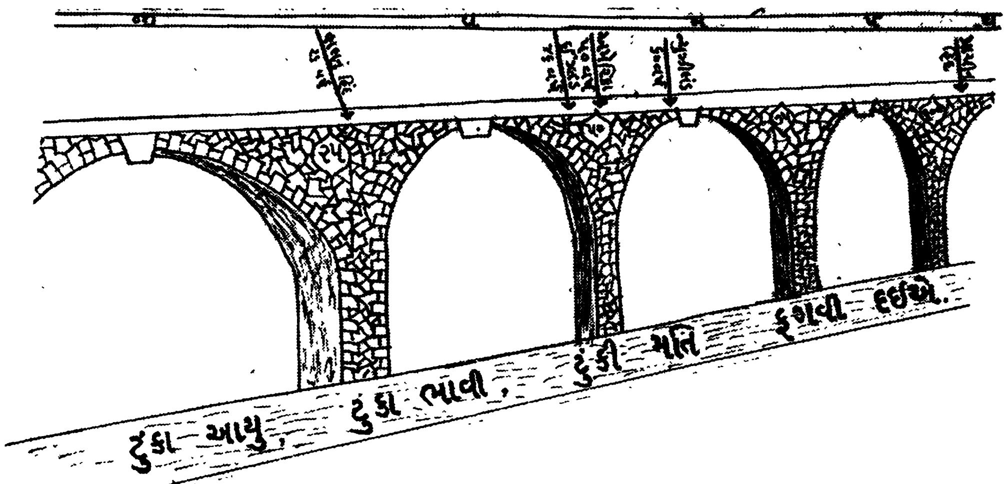


દાયકે દશ વર્ષ

અનુક્રમ

દાયકે દશ વર્ષ

વિજ્ઞાન જ્યોતિ તારો દાખવી



હિંદી જીવનપંથ લંબાવ.

શતાયુર્વૈ પુરુષ:

૨૪	હિંદી
૪૪	જાપાની
૪૮	ઇટાલિયન, જર્મન, ફ્રેં
૫૦	અમેરિકન
૫૧	અંગ્રેજ
૬૦	ન્યુઝીલેંડવાસી
૭૦	બાઈબલની મર્યાદા
૧૦૦	ઋષિ કાલમાં હિંદી

વિવિધ દેશોની સરાસરી આવરદા

પ્રકરણ ૧ લું : આયુષની અવધિ

આયુર્વેદના આચાર્યો ચરક સુશ્રુત વગેરેએ માનવી–આયુષ ૮૦૦ વર્ષ કે તેથી વધારે લાંબુ કલ્પ્યું છે. યજુર્વેદ ત્રણસો વર્ષનું કલ્પે છે. છેક મહાભારત કાળમાં ભીષ્મ પિતામહે ૧૭૦ વર્ષે શરશય્યા પર આસન જમાવ્યું હતું. વ્યાસ ભગવાને ૧૫૭ વર્ષની વયે મહાભારત લખ્યું હતું. યોગિરાજ કૃષ્ણે ૧૨૬ વર્ષે લીલા વિસ્તારી હતી. ધૃતરાષ્ટ્ર ૧૩૫, દેવકીજી ૧૪૦ અને વિદુરજી ૧૦૫ વર્ષ જીવ્યાનું જણાય છે.

વિક્રમ સંવત્‌ની બેત્રણુ વર્ષ અગાઉ એરિયન નામના યુનાની મુસાફરે હિંદમાં ૧૪૦ વર્ષનાં બુઢ્ઢાં જોયાં હતાં અને તે જણાવે છે કે સો વર્ષનાનો તો કાંઈ પાર જ નથી !

તિબેટમાં બસો અને ત્રણસો વર્ષના સાધુઓ કૃષ્ણાચાર્ય નામના સાધુએ નજરે નિહાળ્યા હતા. ૧૫૪ વર્ષે હમણાં જ તુર્કસ્તાનનો ઝારા આગો ગુજરી ગયો. ડેન્માર્ક દેશના તો ડોસા વખણાય જ છે. હિંદમાં તેમ અન્યત્ર ચીન વગેરે દેશોમાં મોટી ઉમરના માણસો આજે પણ નજરે પડે છે.

બુદ્ધ ભગવાન, કબીર સાહેબ વગેરે ઘણા ધાર્મિક પુરુષોની લાંબી આવરદા જાણીતી જ છે. હિંદના દાદા દાદાભાઈ, કવિવર રવિન્દ્રનાથ ઠાકુર, ભારતભૂષણ પં. માલવીજી, સદ્‌ગત એની બેસંટ (વાસન્તી દેવી), શ્રી. અરવિંદ ઘોષ, પૂ. ગાંધીજી જેવા પ્રવૃત્તિગ્રસ્ત મહાનુભાવો પણ પાકી ઉમર માણી રહ્યા છે.

વનસ્પતિ–સૃષ્ટિ અને પ્રાણી–સૃષ્ટિમાં ડોકિયું કરીશું તો જણાશે કે સાઈપ્રસ ૩૫૦, આઇવી ૪૫૦, ચેસ્ટનટ ૬૦૦, દેવદાર ૮૦૦, ઓક ૧૦૦૦ થી ૧૫૦૦, યુ ૨૫૦૦ અને બોબાબનાં ઝાડ ૫૦૦૦ વર્ષ પર્યંત જીવી શકે છે !

વ્હેલ ૫૦૦ થી ૧૦૦૦ વર્ષ જીવે છે તો કાચબા ૩૦૦ થી ૪૦૦ અને તેથીયે વધારે જીવે છે. મગર અઢીસોથી ત્રણસો સાલ જીવી શકે છે. હાથી માણસ જેટલું સો વર્ષની આસપાસ જીવી શકે છે. અલબત્ત પાળેલી હાલતમાં પશુ પંખીની આવરદાને ધોકો પહોંચે છે જ; પણ જો એમને કુદરતી અવસ્થામાં રહેવા દેવામાં આવે તો તેમની આવરદા ઉપર પ્રમાણે લંબાઈ શકે છે.

ગરુડ, કાગડા, પાઈક, કરચલાં, પોપટ તથા બગલા ૬૦થી૧૦૦, પેલિકન અને હંસ ૫૦, સિંહ, ઊંટ ને ચકલાં ૪૦, ગાય, ઘોડો ને ભૂંડ ૨૫ કે તેથી વધારે વરસ જીવ્યાના દાખલા નોંધાયા છે.

કબૂતર ૨૦, કૂતરાં ને બકરાં ૧૫ તથા મરઘાં ૧૪, કીડી ૧૭ થી ૧૯, બિલાડી ૧૩, ઘેટાં ૧૨ અને સસલાં ૫ સાલ સુધી જીવી શકે છે.

સામાન્ય રીતે પુખ્ત ઉમરે પહોંચતાં જેટલાં વર્ષ લાગે તેથી ચાર પાંચ કે સાત ગણી આવરદા દરેક પશુ. પ્રાણી, માનવ ને વનસ્પતિની હોય છે. આ હિસાબે માણસનું કુદરતી જીવન સો વર્ષનું ખાસ્સું ગણાય. પણ દેશકાળ ને સંયોગની કપરી ને કારમી દશાને લીધે આજે વીમા કંપનીઓ ૨૦ વર્ષની ઉમરના ૬૦ યુવાન ૬૫ વર્ષે પહોંચશે એમ અડસટ્ટે છે, જ્યારે ૪૦ વર્ષના આધેડના ૬૬ ટકા અને ૫૫ વર્ષના ૭૭ પીઢ માણસો એ ઉમરે પહોંચશે એમ ગણે છે, ૬૫ વર્ષના ડોસા ૭૭ પૂરાં કરશે અને ડોશીઓ ૮૦ પૂરાં કરશે એવી ગણતરી કાઢે છે. વર્તમાન યુગમાં સરાસરી માનવી-આયુષ ૫૦ વર્ષનું ગણાય છે. જો કે તે રફતે રફતે વધતું જવાનું એ ચોક્કસ છે.

૧૫૪ વર્ષ જીવનાર ઝારા આગાને એને બદલે ત્રણ ગુર્દા હતા તેથી તે વધારે જીવ્યો કે કોઈ ને એકને બદલે બે હૃદય હતાં તેથી તે ૧૪૫ વર્ષ જેટલું જીવ્યો, થોમસપાર ૧૪૯ વર્ષની જિંદગી ભોગવી લંડનમાં દફનાયો ત્યારે તેણે રાજમહેલમાં છેલ્લાં વર્ષો ગાળી માંસાહાર કર્યો અને વૈભવો ભોગવ્યા એટલે ૧૦ થી ૨૦ વર્ષ વહેલો એ સ્વધામ સિધાવ્યો એમ તબીબોએ અભિપ્રાય ઉચ્ચાર્યો હતો. હેન્રી ફોર્ડના મત પ્રમાણે દીર્ઘાયુ થવા માટે ચા, ચિરુટ, કાફી, મદ્યમાંસ, તમાકુ વગેરેનો માણસે સદંતર ત્યાગ કરવો જોઈએ. પ્રસિદ્ધ વૈજ્ઞાનિક એડિસનનો પ્રપિતામહ ૧૦૨ વર્ષ જીવ્યો હતો. એડિસનનો દાદો ૧૦૫ વર્ષ જીવ્યો હતો. એડિસનના બાપને છ ભાઈ હતા, તેમાંથી ત્રણ સોસો વર્ષ જીવ્યા હતા. શતાયુ ભોગવવાનો ઉપાય સાદું જીવન છે. સાદાઈ અને મિતપણાને લીધે એડિસન અતિશ્રમ છતાં ૮૩ વર્ષ

જીવ્યો. મદ્યમાંસનો ત્યાગ લાંબી જિંદગી માટે વૈજ્ઞાનિકો જરૂરી માને છે. વનસ્પતિ શાસ્ત્રનો પ્રખ્યાત જાદુગર લ્યુથર બુરબેંક માને છે કે સાદી રહેણી કરણી રાખી હોય તો માણસ સહેલાઈથી સવાસો વરસ જીવે છે.

લંડનનો મશહૂર જીવનશાસ્ત્રી રેનાલ્ડ રોસ જણાવે છે કે આજથી ૮૦ વર્ષ પહેલાં લંડનના માણસની સરાસરી આયુર્મર્યાદા ૩૪ વર્ષ ને છ માસની હતી. અત્યારે તે લગભગ ૬૦ વર્ષ સુધી જઈ પહોંચી છે. એંસી વર્ષમાં ૨૫ વર્ષનો વધારો જુદા જુદા વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગો અને રોગનાશક ઉપાયોથી જણાવે છે. એ ઉપાયોથી આવતાં સો વર્ષમાં લંડનવાસીની જિંદગી કમમાં કમ ૧૫૦ વર્ષની થશે એમ સર રેનાલ્ડ ખાત્રી આપે છે.

માનવી–આયુષ કેવળ ભાગ્યાધીન નહિ, પણ પુરુષાર્થાધીન છે. સામુદાયિક પ્રયાસ ને સામાજિક આરોગ્ય હાથ ધરતાં ઘટી ગયેલી મર્યાદા લંબાઈ શકે છે એમ પશ્ચિમના પુરુષાર્થ ઉપરથી જણાઈ આવે છે. અમેરિકાએ પચીસીએ પચીસીએ અકેક દાયકાનું આયુઃ–પ્રમાણ વધાર્યું છે. પેસ્ચ્યોરની ઉદ્‌ભિજ્જજ્ઞણુઓની (બેક્ટિરિયા) શોધ અને તેના વૈજ્ઞાનિક ઉપાયોના પ્રચારથી જાહેર આરોગ્યમાં એવો સરસ સુધારો થયો છે કે ત્યાંની પ્રજાઓનું આયુષ લંબાવા લાગ્યું છે. હક્ષ્લીનું તો કથન છે કે જનવત્સલ પેસ્ચ્યોરની શોધોએ તો જર્મનીને ૧૮૭૦ ના યુદ્ધમાં ફ્રાન્સે ભરેલ દંડ જેટલી કીમતનો ફાયદો કરી દીધો છે!

હાલનાં વિજ્ઞાનનાં સાધનો અને જ્ઞાનના પ્રચારથી પશ્ચિમનું આયુઃપ્રમાણ ફૂદકે ને ભૂસ્કે વધી રહ્યું છે એ તાજુબી સાથે સહુ કોઇને કબૂલ કરવું પડે તેમ છે. પેસ્ચ્યોરની શોધ પહેલાંના સૈકામાં આયુઃપ્રમાણ માંડ ૪% વધ્યું હતું તે ત્યાર પછીના સૈકામાં ૪૦ ટકા વધી શક્યું છે. હાલના વૈજ્ઞાનિકો વર્તમાન અનુભવ અને

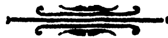
પરિણામને આધારે નીચે પ્રમાણે આયુષના આંક આંકે છે:—

અમેરિકાની જીવનધારણામાં પ્રગતિ

સાલ	૧૮૫૨	૧૯૦૦	૧૯૨૨	
જન્મકાળે:	૩૯.૯	૪૪.૧૩	૫૫.૬	મર્દ
	૪૧.૮૫	૪૭.૭૭	૫૯.૫૮	ઓરત
૬૦ વર્ષે:	૧૩.૫૩	૧૨.૯૨	૧૪.૩૬	મર્દ
	૧૪.૩૪	૧૪.૧૦	૧૬.૨	ઓરત

[1]સાલ	૧૯૩૦	'૪૦	'૫૦	'૬૦	'૭૦	'૮૦	'૯૦	'૨૦૦૦	૨૧૦૦
વર્ષ	૬૧	૬૫	૬૯	૭૨	૭૫	૭૮	૮૦	૮૨	૯૪

વૈજ્ઞાનિકોનાં આ ભાવી કથન પ્રમાણે જ ન બને તો એવું બનવાની વક્કી તો રહે જ છે. જે નક્કી નથી તેની વક્કી રાખવામાં વિજ્ઞાનનો પૂરતો આધાર છે એમ ગણી શકાય.



૧ રજનીકાન્તદાસ: વેઈસ્ટેજ ઑફ ઇન્ડિયાઝ મૅનપાવર નામના 'મોડર્ન રિવ્યૂ' એપ્રિલ ૧૯૨૭ ના અંક માંહેના લેખને આધારે.

પ્રકરણ ૨ જું : હિંદની આયુર્મીમાંસા

ઋષિકાળથી ઠેઠ અંગ્રેજ કાળ સુધી હિંદનું આયુષ પ્રમાણમાં ઘણું ઊંચું હતું તેમ માનવાના સબળ પુરાવા મળી આવે તેમ છે. પણ છેલ્લા પચાસ વર્ષમાં તો હિંદે એ દિશામાં ભયંકર પીછેહઠ કરેલી જણાશે:—

હિંદની સરાસરી આવરદા

[1]સાલ	૧૮૮૧	૧૮૯૧	૧૯૦૧	૧૯૧૧	૧૯૨૧	૧૯૩૧
મર્દ	૨૪.૫	૨૪.૪	૨૪.૭	૨૪.૭	૨૪.૮	
ઓરત	૨૫.૨	૨૪.૯	૨૫.૧	૨૪.૭	૨૫.૭	
આંક ફરક	૧૦૦	૯૯.૨	૧૦૦.૨	૯૯.૪	૯૯.૬	

આમ છેલ્લાં પચાસ વર્ષ થયાં હિંદનું આયુ:પ્રમાણ ઘણું જ નિરાશાજનક રહ્યું જણાશે. હિંદ ૨૪ વર્ષનું આયુષ ભોગવે છે ત્યારે બીજા દેશો કેવી ઝડપથી પ્રગતિ સાધી રહ્યા છે એ આપણે જોઈ ગયા છીએ. હિંદની સરખામણી નીચેના આંકડા ઉપરથી કરીએ:—

તુલનાત્મક આયુષ અને આવક

¹દેશ	સાલ	સરાસરી આવરદા	આયુષ અંક*	દેશજનની રોજિંદી આવક²	હિંદીથી કેટલા ગણી?	³જણ દીઠ મિલ્કત રૂ.	હિંદીથી કેટલા ગણી?
હિંદ	૧૯૩૧	૨૪.૭	૪૫	૦—૧—૬	૧	૩૦૦	૧
નોર્વે	૧૯૧૫	૫૫.૬	૧૧૧				
દ. આફ્રિકા	૧૯૨૦	,,	,,				
હોલૅંડ	૧૯૧૫	૫૫.૧	૧૧૦				
વિલાયત	૧૯૧૦	૫૧.૫	૧૦૩	૬—૬—૦	૬૮	૫૬૭૦	૧૯
અમેરિકા	૧૯૧૦	૫૦.૦	૧૦૦	૧૪—૯—૦	૧૫૫	૪૫૦૦	૧૫
ફ્રાન્સ	૧૯૧૦	૪૮.૫	૯૭	૭—૪—૦	૭૭		
ઈટાલી	૧૯૧૦	૪૭.૦	૯૪				
જર્મની	૧૯૧૦	૪૭.૪	૯૫			૩૭૦૦	૧૨.૩
જાપાન	૧૯૧૦	૪૪.૩	૮૮	૪—૧૧—૦	૫૦	૭૫૦	૨.૫

ઉપલો કોઠો આયુષ અને આવકને કેવો ગાઢ સંબંધ છે તે પણ બતાવે છે. અંગ્રેજી રાજ્ય હિંદમાં સ્થપાયું ત્યારે સરાસરી રોજિંદી આવક છ આના હતી.[૪] આજે એ ચોથા ભાગની લગભગ થઈ ગઈ છે તેમ આવરદા પણ સાથોસાથ ઘટી જ છે.

---

૧. સેન્સસ રીપોર્ટ્સ. ૨. જ્ઞાનાંજન નિયોગી; ધિ લેન્ડ વી લિવ ઈન (ફૉર્વર્ડનો કોંગ્રેસ નંબર ૧૯૨૭) ૩. લપમેન: પ્રોસ્પરસ ઇન્ડિયા

* ૫૦ વર્ષની આવરદાને હાલમાં પ્રમાણ ગણે છે તે મુજબ

૪ વિલ્યમ ડીગ્બી : પ્રોસ્પરસ બ્રિટિશ ઈંડિયા

દુકાળો અને મોંઘવારી અંગ્રેજી અમલ દરમ્યાન વધતાં જ ચાલ્યાં છે તેની સાથે ખાળ્યા ખાળી અને ટાળ્યા ટાળી શકાય તેવા રોગ અને તેથી નીપજતું ભયંકર મરણપ્રમાણ અને ઘટી જતું પ્રાણબળ અનિવાર્ય પરિણામ રૂપે દેખાય છે. વધતી જતી ગરીબી જ ટૂંકી આવરદાનું મુખ્ય કારણ ગણાય !

હિંદની સરાસરી આવરદા ઓછી હોવાથી વૃદ્ધોનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું છે તે નીચેના કોઠક પરથી જણાશેઃ—

૭૦ વર્ષથી મોટી ઉમરનાં

દેશ	વર્ષ	કુલ પ્રજા પ્રયુત	૭૦ અને તેથી મોટી વયના	ટકા
હિંદ	૧૯૨૧	૩૧૯	૫૦	૧.૭
ફ્રાન્સ	૧૯૧૧	૩૯	૧.૯	૪.૯
ઇટલી	,,	૩૫	૧.૩	૩.૭
ઓસ્ટ્રિયા	૧૯૧૦	૨૯	૦.૮	૩.૦
હંગેરી	,,	૨૧	.૬	,,
જર્મની	,,	૬૫	૧.૮	૨.૯
વિલાયત	૧૯૧૧	૩૬	૧.૦	૩.૦

હિંદમાં આમ બુઝર્ગોનું પ્રમાણ ઓછું છે તે એમ સૂચવે છે કે ઝાઝાના પુરુષાર્થને કમાઇનો લાભ દેશને મળી શકતો નથી. જો કે એ બીનાનો વધુ બુલંદ પુરાવો તો નીચેના આંકડા પૂરો પાડશેઃ—

મિલિયન=દશ લાખ=પ્રયુત=નિયુત [દસ લાખ માટે પ્રયુત ને નિયુત શબ્દો દાખલ કર્યાં છે) મિરિયડ=દસહજાર=અયુત (એ શબ્દ દાખલ કરવો ઘટે છે)

જીવનધારણાની તાલિકા[1]

દેશ	જન્મ કાળે	૧૦ વર્ષે	૨૦ વર્ષે	૩૦ વર્ષે	૬૦ વર્ષે	૮૦ વર્ષે	
હિંદ	૨૨.૫૯	૩૩.૩૬	૨૭.૪૬	૨૨.૪૫	૧૦.૦૦	૩.૦૬	મર્દ
	૨૩.૩૧	૩૩.૭૪	૨૭.૯૬	૨૨.૯૯	૧૦.૧૧	૩.૦૬	ઓરત
જર્મન	૪૭.૪૧	૫૨.૦૧	૪૩.૪૩	૩૫.૨૯	૧૩.૧૮	૪.૪૧	મર્દ
ડેન્માર્ક	૫૪.૯૦	૫૦.૧૦	૪૬.૩૦	૩૮.૦૦	૧૫.૨૦	૫.૧૦	„
વિલાયત	૫૧.૫૦	૫૩.૦૮	૪૪.૨૧	૩૫.૮૧	૧૩.૭૮	૪.૯૬	„
અમેરિકા	૫૦.૦૦						
ફ્રાન્સ	૪૮.૫						
ઈટાલી	૪૭.૦						
જર્મની	૪૭.૪						
જાપાન	૪૪.૩						
હોલેંડ	૫૫.૧						
નોર્વે	૫૫.૬						
દ. આફ્રિકા	„						

દુનિયાના બીજા દેશોમાં વિજ્ઞાનની શોધો, સાધનો ને રાષ્ટ્રિય સંપત્તિ વધતાં, મરણપ્રમાણ અને જન્મપ્રમાણમાં હિતકર ફેરફાર થતો રહ્યો છે; જ્યારે હિંદમાં દશા બગડતી જ ચાલી છે એ નીચેના કોષ્ઠક પરથી સ્પષ્ટ થશેઃ—

---

૧ બ્રિજ નારાયણઃ પોપ્યુલેશન ઑફ ઇન્ડિયા પૃ. ૩૪

જન્મમરણનાં પ્રમાણ

દેશ	દેશજન્મના ટકા		મરણના ટકા		બુઢ્ઢાઓ અને ટકાવબળ નિવૃત્તોના ટકા	શેષપ્રજા ૧૯૨૧ માં
	૧૮૭૧-૭૫	૧૯૨૧	૧૮૭૧-૭૫	૧૯૨૧		
હિંદ	૩.૫૮	૩.૨૨	૨.૭૪	૩.૦૬	૩.૬	૦.૧૬%
વિલાયત	૩.૫૫	૨.૨૪	૨.૨૦	૧.૨૧	૫.૧	૧.૦૩
જર્મન	૩.૮૯	૨.૬૧	૨.૮૨	૧.૪૮	૫.૭	૧.૧૩
ઓસ્ટ્રિયા	૩.૯૩	૨.૨૮	૩.૨૬	૧.૭૧	૫.૩	૦.૫૭
હંગેરી	૪.૨૮	૨.૨૯	૪.૫૪	૧.૯૩	૫.૩	૦.૩૬
બેલ્જિયમ	૩.૨૬	૨.૧૯	૨.૩૪	૧.૩૫		૦.૮૪
ફ્રાન્સ	૨.૫૫	૨.૦૭	૨.૫૦	૧.૭૭	૭.૭	૦.૩૦
સ્પેઈન	૩.૬૫	૩.૦૫	૩.૦૯	૨.૧૫		૦.૯૦
ઈટાલી	૩.૬૯	૩.૦૪	૩.૦૫	૧.૭૫		૧.૨૯
સરાસરી	૩.૭૨	૨.૫૩	૨.૯૭	૧.૬૭		૦.૮૬

એકલા જન્મપ્રમાણ કે એકલા મરણપ્રમાણ ઉપર દેશની પ્રજાકીય આબાદીનો લગીરે આધાર નથી. એમ તો હિંદ જન્મપ્રમાણ અને મરણપ્રમાણ એમ બન્નેમાં જગતના દેશોથી ચઢે છે એ જ એની કમબખ્તી અને કમનસીબી છે. ખરી વાત તો એ છે કે કોઈ પણ પ્રજાની આબાદી તે દેશના ઊંચા જન્મપ્રમાણ અને ઊતરતા મરણપ્રમાણ પરથી મપાય છે; એટલે કે એ બે પ્રમાણ વચ્ચે જેટલો તફાવત રહે તેમ સારું. એ શેષબળ–ટકાવબળ (Survival Rate) ઉપરથી જ પ્રજાનું પ્રાણબળ અંકાય છે.

એ શેષબળ (નિભાવબળ), પ્રજાના જનનબળ નહિ, પણ પ્રજાના જીવનબળ ઉપર અવલંબે છે. એ વધે તો જ પ્રજાનું સરાસરી આયુઃપ્રમાણ વધે. શેષબળ એ જ પ્રાણબળ. પ્રાણબળ એ કારણ છે અને શેષબળ એ પરિણામ છે.

પ્રકરણ ૩ જું : હિંદનું પ્રાણબળ

પ્રજાકીય આયુ:પ્રમાણનો (Longevity of the Land) આધાર પ્રજાકીય પ્રાણબળ (National Vitality) ઉપર અવલંબે છે. પ્રજાનું વધારે જન્મપ્રમાણ [Natality:Birth Rate] ઉપર પ્રજાના પ્રાણબળનો આધાર હરગીઝ નથી. એ તો કેવળ ભ્રમણા છે, હ્રાસ છે, હાંસી છે.

જીવનશાસ્ત્રનો સિદ્ધાન્ત છે કે જેમ પ્રાણબળ ઘટે તેમ સંખ્યાબળ વધે; ગુણ ઘટે તેમ જથ્થો વધે. છોડ નબળા તેમ તેનાં વહેલાં અને ઝાઝાં પણ નબળાં અને નમાલાં બી નીપજે. જીવનસરણિના સોપાન પર જીવનું સ્થાન જેમ નીચું તેમ બળ ઓછું અને સંખ્યા વધુ. જીવાણું [માઇક્રોબ્ઝ] કરતાં જંતુઓ, જંતુઓ કરતાં દરવાસીઓ અને તેના કરતાં પંખીઓ અને પશુઓમાં ઉત્તરોત્તર સંખ્યાબળ ઘટે છે, તેમ પ્રાણબળ વધતું જણાય છે. ઉદ્‌ભિજ્જાણુઓનું [બેક્ટિરિયા] જનનબળ વધુ છે પણ કીડી મકોડા કે માંખી મચ્છર કરતાં એમનું જીવનબળ ઓછું છે. એમનાથી ઊંદર બિલ્લાડાં ચઢે, અને એમનાથી વાઘ સિંહ ચઢે. આમ જોઈ શકાશે કે જેમ જીવ ઊંચો વધતો જાય, તેમ તેનું જનનબળ ઘટે અને જીવનબળ વધે.[1]

ક્ષુદ્ર ને સૂક્ષ્મ સૃષ્ટિઓ પોતાની તાકાતનો – પોતાના નૂરનો જેટલો હિસ્સો સંતાનોત્પત્તિ પાછળ ખર્ચે છે તેટલો ઉત્પાદન કે

---

૧ પરણ્યા પછી ભા. ૧ લાના લેખકના સત્કારમાંથી.

સર્જન પાછળ ખર્ચતી નથી. જેમ જીવો હલકાં તેમ વધારે શકિત ને સાર્થકતા વિપુલ સંતાનોત્પત્તિમાં સમજવાનાં. વિકાસ સરણિને પગથિયે જીવ જેમ જેમ ઊંચો ચઢતો જાય છે તેમ ઓછી ને ચઢિયાતી સંતાનોત્પત્તિ થાય છે. હલકાં ઘાસ તણખલાંનાં બી કરતાં ઝીપટા કંટાળનાં ઓછાં અને તેનાથી છોડનાં, તેનાથી ઝાડનાં અને તેનાથી મહાવૃક્ષનાં એમ ઉત્તરોત્તર જોઈ શકાશે.[2]

કંગાળ પ્રાણબળ

પ્રજાના પ્રાણબળના ઘટવા સાથે તેનું પ્રસૂતિબળ [Maternity & Natality] વધે છે એવો અર્થશાસ્ત્ર ને પ્રજનનશાસ્ત્રનો મજબુ કાયદો છે. પ્રજાનું જન્મપ્રમાણ [બર્થરેટ] બે રીતે ઊંચું હોઈ શકે છે: શકિતથી તેમ જ અશકિતથી. વીર્યબળથી પ્રજાવૃદ્ધિ થાય તે પ્રજા શહૂરવાળી હોઈ ટકી મશહૂર બને છે અને એનું મરણપ્રમાણ ઊલટું ઓછું હોઈ તેનું શેષબળ–ટકાવબળ [Survival force] વધે છે; અને પરિણામે સશકત પ્રજા–કમાતલ પ્રજાનું [Effective Population] ચઢિયાતું પ્રમાણ આવે છે. જ્યારે કામવાસના અને નિર્બળતાઓથી જન્મેલી પ્રજાનું જેટલું ઊંચું જન્મપ્રમાણ તેટલું ઉંચુ તેનું મરણપ્રમાણ પણ હોય છે. અને એથી એનું ટકાવબળ ઓછું નીવડે છે; એટલું જ નહિ પણ જે પ્રજા ટકે છે તે પણ નમાલી પ્રજા [Scrub Population] જ હોય છે. આવી પ્રજા દેશનું શું દળદર ફચરે ?

આંકડાનો આક્રંદ

આ કસોટી આપણે હિંદને લાગુ પાડીએ. આબાદ દેશનું આદર્શ જન્મપ્રમાણ અર્થશાસ્ત્રીઓ હજારે ૪૫ અને મરણપ્રમાણ હજારે ૧૫ ટેવે છે. હિંદમાં દર હજાર માણસે ૪૩.૨ જન્મે

---

૨. વંધ્યીકરણના લેખકના ફુલછાબ ૧૯–૬–૨૪ ના લેખમાંથી.

છે અને ૩૮.૫ માણુસ મરે છે![1] બન્ને જ ભયંકર! આ રીતે આદર્શ શેષબળ હર હજારે ૩૦ [૪૫–૧૫] ગણાય ત્યારે હિંદમાં દરહજારે બચે છે માત્ર ૪.૭! આ રીતે હિંદમાં આદર્શના છઠ્ઠા ભાગની જ તાકાત છે એમ સાબિત થાય છે. હિંદની જીવનક્ષમતા [Survival Efficiency] માત્ર ૧૬% ગણાય. આ ૧૬%માંથી કમાતલ ને અશક્તપ્રજા ઉપર દેશને નીભવાનું! [2]

પશ્ચિમના પ્રગતિમાન દેશોમાં જન્મ અને મૃત્યુનાં પ્રમાણ બન્ને સાથેસાથ ઘટતાં જાય છે તેમ પ્રજાનું શેષબળ વધતું જાય છે,[3] જ્યારે હિંદમાં બન્ને અઢી ગણી ઝડપે વધતાં જાય છે તેમ તેમ તેનું શેષબળ ભયંકર રીતે ઘટતું જાય છે.

હિંદમાં આજે દર મિનિટે જન્મે છે ૧૯.૫ બાળક અને મરે છે ૧૮.૯ બાળક એટલે મિનિટે .૬ ની વૃદ્ધિ સાધવા હિંદ નારીનાં નૂર અને પ્રજાના પ્રાણ કેવાં ખાળકુંડીમાં એળે ગુમાવે છે તે સખેદાશ્ચર્ય જોઈ શકાશે. આ બધાનું વિશેષ પરિણામ એ આવે છે કે હિંદમાં બાળ અને કિશોર વસ્તીનું પ્રમાણ [Potential Population] વધે છે.

આદર્શ દેશોથી અઢીગણું મરણપ્રમાણ, પાંચગણું બાળમરણ-પ્રમાણ, આદર્શ દેશથી ૪૦% આવરદા, દુનિયાના સમરાંગણના મૃત્યુથી ચઢિયાતાં સુવાવડ અને તાવનાં મરણ, એ બધું શું સૂચવે છે? જર્મન મહાયુદ્ધમાં ચાર સાલમાં દુનિયાભરમાં જેટલા મુઆ તેટલા તો હિન્દે ૧૯૧૮ના ઈન્ફ્લ્યુએન્ઝામાં ગુમાવ્યા–સવા કરોડનો એક સાલમાં જ ખુર્દો! ઓગણીસમી સદીના જગતભરના યુદ્ધોમાં અઢી કરોડ મુઆ તેટલા તો હિંદે ૧૮૯૧ થી ૧૯૦૧ ના એક દાયકામાં જ કેવળ રોગ ને ભૂખમરામાં જ ગુમાવ્યા! કાતીલ લડાઈઓ હજારે

૧. 'નીરોની વાંસળી' લેખકના લેખમાંથી ૨. ૧૯૧૧ ના સેન્સસ રીપોર્ટ્સ. ૩. નેશન એન્ડ એન્થેન્યમ. જાન્યુ. ૨૯, ૧૯૨૭.

પંદર લડવૈયાઓનો ભોગ લે છે ત્યારે હિંદની સુવાવડો એથી અઢી-ગણો—હજારે સાડત્રીસ બાઈઓનો ભોગ લે છે. યુદ્ધ કરતાં સુવાવડ અઢીગણી જીવલેણ નીવડે તે દેશની કમબખ્તી કઈ ઘોરાક્ષરીમાં વર્ણવી જાય? એથી દુ:ખદ ને લજ્જાસ્પદ બીજું શું હોઈ શકે?

વર્ષે ૫૦ લાખ જીવોનો તો જ્યાં તાવ જેવો મામુલી રોગ જ ખુદી કરી નાખતો હોય તે દેશવાસીઓનાં શરીર તે કેવાં તકલાદી હશે!

વિલાયતના આંકડા દુનિયાના દેશો માટે સરાસરી ગણાય છે તેની સાથે આપણે હિંદને સરખાવીએ. વળી હિંદ ને વિલાયત વચ્ચેના શાસિત ને શાસકના સંબંધનું કરુણ રસિક પ્રતિબિંબ પણ તેમાંથી દેખાઈ આવશે. ગુલામી જે દેશ પર લદાય છે તેને ગરીબી, રોગ, ભૂખમરો, અજ્ઞાન અને અનારોગ્ય આવી નડે જ છે. એ તો ગુલામીના ઓળા છે—કિરણો છે. હિંદમાં હજારે ચાલીસ મરે છે ત્યારે વિલાયતમાં ચૌદ.[1]

શાસક શાસિતનો સંબંધ[2]

	જન્મપ્રમાણ			મરણપ્રમાણ		
	૧૯૦૧	૧૯૨૧	ઘટયું	૧૯૦૧	૧૯૨૧	
વિલાયત	૩·૫૫	૨·૨૪	૧·૩૧	૨·૨૦	૧·૨૧	૧%ઘટયું.
હિંદ	૩·૫૮	૩·૨૨	·૩૬	૨·૭૪	૩·૦૬	·૩૨%વધ્યું.

હિંદનું શેષબળ ·૮૪%થી ઘટી ·૧૬% આવ્યું! વિલાયતનું શેષબળ ૧·૩૫% થી ૧·૦૩% થયું. હિંદે વિલાયતથી બમણી પીછે-હઠ કરી. ૫૦ વર્ષ પહેલાં હિંદનું પ્રાણબળ વિલાયતથી, ૬૨ ટકા હતું તે ઘટીને ૧૫ ટકા થઈ ગયું, એટલે કે હિંદ અર્ધી સદીમાં ચાર ગણી ક્ષીણતાને પામ્યો. જોઈએ બીજી અર્ધી સદી

૧. સેન્સસ રીપોર્ટ્સ ૧૯૩૧; ૨. રજનીકાન્તદાસ.

આપણી શી અવદશા કહે છે તે. હિંદે પચાસ વર્ષે ૨૦% વૃદ્ધિ કરી છે એટલે ૨/૫ ટકો વાર્ષિક વૃદ્ધિ સાધી છે,[૧] જ્યારે પશ્ચિમના દેશોનું વૃદ્ધિબળ સવા ટકો છે.[૨] આ રીતે હિંદનું સમૃદ્ધિબળ દુનિયાના દેશોના ૩૨% માત્ર જ છે.

વૃદ્ધિપ્રમાણ

	૧૮૯૧–૦૧	૧૯૦૧–૧૧	૧૯૧૧–૨૧
વિલાયત	૧૨.૨	૧૧.૬	૫.૪
હિંદ	૨.૫	૭.૧	૧.૨

વિલાયતનું શેષબળ હિંદ કરતાં કેટલું બધું છે તે ઉપલા આંકડા જાહેર કરે છે. વિલાયતની વસ્તી ૧૮૭૧ થી ૧૯૨૧ના ગાળામાં ૬૬% વધી, એટલે વર્ષે ૧ ૧/૩% વધી અને તે વધારો હિંદથી ૩૩૩% ટકા થયો. યુરોપે આ ગાળામાં ૪૭ ટકા વૃદ્ધિ સાધી હતી.[૩]



૧, સેન્સસ રીપોર્ટ ૧૯૨૧ વો. ૧ લું. પૃ. ૭. ૨. ગ્રેન્ડીસડર સોસીએ. લોકોનોમીક (૨) એબ્ટીલન્ગ ૩. રજનીકાન્તદાસઃ પ્રોબલેમ્સ ઓફ ઈંડિયન્સ પોવર્ટી [મોડર્ન રિવ્યૂ, ઓકટો. ૨૯]

પ્રકરણ ૪ થું : હિંદનું પ્રજાબળ

કોઈ પણ પ્રજાનું માપ તેની કુલ સંખ્યા પરથી કાંઈ મપાય નહિ. બાળકબુઢ્ઢાં ઇત્યાદિ બાદ જતાં સશક્ત-કાર્યક્ષમ પ્રજા રહે તે ઉપરથી તે પ્રજાનું જનબળ [Man-power] મપાય. રાષ્ટ્રની સમૃદ્ધિ દેશવાસીઓના ઉદ્યમ ઉપર નિર્ભર છે. ઉદ્યમ કરી શકે તેવી કાર્યસાધક પ્રજાની સંખ્યા અને તેણે અજમાવેલી શકિતનો સમય એ બેનો ગુણાકાર તે જ રાષ્ટ્રસંપત્તિ

રાષ્ટ્રસંપત્તિ=રાષ્ટ્રિયકાર્યબળ=સમય × સંખ્યા × ક્ષમતા.[૧]

હિંદમાં સંખ્યા અપાર છે, સમય ભરપૂર છે, પણ ક્ષમતા કમતર છે, કેમ જે નથી પોષણ, નથી તાલીમ, નથી તમન્ના !

સામાન્ય રીતે ૧૪ વર્ષથી નીચેની બાળ અને કિશોર પ્રજા [Potential Population] બાદ જતાં ૧૫ થી ૫૦ વર્ષની પ્રજાને કાર્યક્ષમ પ્રજા [Effective Population] ગણવામાં આવે છે. હિંદમાં ૧૫ થી ૪૦ વર્ષની પ્રજાને કાર્યક્ષમ પ્રજા ગણાય છે, જ્યારે બીજા દેશોમાં ૧૫ થી ૬૦ ની ગણાય છે. હિંદની સરાસરી આયુષના ૨૪ વર્ષમાંથી ૧૪ વર્ષ બાદ જતાં સરાસરી ૧૦ વર્ષ જ પુરુષાર્થ કાળના ગણાય. જીવનની સાર્થકતા પ્રજા કેટલો પુરુષાર્થ સાધે છે તે ઉપરથી મપાય છે. પશ્ચિમના દેશોનો આધુનિક આયુષ્યાંક (લોંજિ-

---

૧. National Prosperity = Nation's Labor Force = Time×Number×Efficiency.

વિટી ઇન્ડેક્ષ નંબર) ૫૦ વર્ષનો ગણીએ તો તેમાંથી કિશોરાવસ્થાનાં ૧૪ વર્ષ બાદ જતાં ૩૬ વર્ષ પુરુષાર્થકાળનાં રહે છે. એટલે એ હિસાબે પશ્ચિમના દેશો કરતાં હિંદી પ્રજાનો સાધનાકાળ [Active period of India's manhood & womanhood) ૨૮% જ ગણાય.[1]

જનબળ [નેશન્સ લેબર ફોર્સ—N. L. F.] જેને કાર્લ માર્ક્ષ Labor Power of a Nation કહે છે તે જ રાષ્ટ્રશક્તિ. આ શક્તિ [Power] દ્વારા રાષ્ટ્રકાર્ય સધાય છે. રાષ્ટ્રકાર્ય એટલે જ સુખ, સંપત્તિ, પાત્રતા, સત્તા વગેરે વગેરે.[2] સાચું જનબળ એટલે જનસંખ્યા નહિ, એનો તો હિંદમાં તોટો પણ નથી. પણ જનબળ એટલે રાષ્ટ્રબળ; અને તે વધે તો જગતભરમાં સન્માન વધે અને દેશભરમાં સુખસંપત્તિ ને સત્તા અર્થાત્ સ્વરાજ્યબળ વધે. પણ આજે તો કમનસીબે હિંદનું જનબળ બીજા દેશોથી માંડ ત્રીજા ભાગનું છે.

હિંદનો પુરુષાર્થકાળ—સાધનાકાળ પણ ત્રીજા ભાગનો છે, એટલે હિંદમાં રાષ્ટ્રશક્તિ માંડ નવમા ભાગની છે એમ ઠરે, કદી એની ઊતરતી કાર્યક્ષમતા લક્ષમાં ન લઈએ તો પણ.

હિંદની બાળપ્રજા

વય	સંખ્યા પ્રયુત	ટકા
૦–૫	૪૦	૧૨·૬
૬–૧૦	૪૭	૧૪·૮
૧૧–૧૫	૩૭	૧૧·૬
૦–૧૫	૧૨૪	૩૯%

વિલાયતમાં ૩૦·૫ ટકા એ વયની વસ્તી છે; એટલે કે હિંદે દર સેંકડે સાડા આઠ વધારે બાળકોને પોષવા પડે છે અને પ્રજાનું

૧. જઠાર અને બેરી: પુ. ૧ હું. ૨ રજનીકાંતદાસ.

અને ખાસ કરીને બાળકોનું આયુ:પ્રમાણ ખેદજનક રીતે ઓછું હોઈ એ પોષણ પણ અલેખે જાય છે. હિંદ પ્રજાને પોષતો નથી, પણ યમને નાહકનું બલિદાન આપે છે એમ કહેવાય. એ પોષણ રાષ્ટ્રદેવને નહિ, પણ કાળદેવતાને ધરાવે છે એમ ઠરે છે. આ સ્થિતિ પલટાવી જોઈએ.

અલબત્ત, કિશોર પ્રજા એ તો દેશની ભાવી આશા [Potential Race] છે; પરન્તુ તે વિકાસકાળ (Passive Stage)માં હોવાથી રાષ્ટ્રને તાત્કાલિક લાભદાતા થતી નથી, તે તો રાષ્ટ્રનો લાભ ઉઠાવે છે. દશ વર્ષના પુરુષાર્થકાળમાં પણ આ પ્રજાનો ઘણો મોટો ભાગ કમાનારો હોતો નથી: ભણવા ગણવા અને વિકાસની અવસ્થામાં જ લહેર કરતો હોય છે; કાં બેકારીની હવા ખાતો હોય છે. પણ તેને ભણી ગણી તૈયાર થઈ કમાઈને પ્રજાનું ઋણ ફેડવાનો મોકો આવે તે પહેલાં તો ઘણો મોટો ભાગ ઊપડી જાય છે. આ રીતે હિંદ ઉત્પાદકોનો—કમાતલનો મુલક મટી ખાતલ અને ભોગતલનો મુલક બની જાય છે. ભાવીની આશાએ પંદર વીસ વર્ષે એક હૂંડી પાકશે, બોન્ડનાં નાણાં મળશે એ આશાએ નાણાં રોકનારનાં નાણાં એ બેંક કે શરાફી પેઢી કે કારખાનું નાદારીમાં જતાં ઓળવાય અને જેવી દશા થાય તેવી હિંદની શોકમય દશા રહે છે ! આ ફટકો હિંદને સખ્ત પડે છે. આ ફટકાથી હિંદ ઊભું થઈ કે રહી શકતું નથી. એની આશા માટીમાં મળી જાય છે.

હિંદનું વયપત્રક[1]

દર હજારે

દેશ	૦-૧૦	૧૦-૨૦	૨૦-૩૦	૩૦-૪૦	૪૦-૫૦	૫૦-૬૦	૬૦-૭૦	ઉપરના
હિંદ	**૨૭૪**	**૧૯૮**	**૧૭૦**	**૧૪૩**	**૯૪**	**૬૧**	**૩૬**	**૧૭**
ઇંગ્લેંડ	૨૦૯	૧૯૦	૧૭૩	૧૫૨	૧૧૫	૮૦	૫૧	૩૦
અમેરિકા	૨૨૨	૧૯૮	૧૮૭	૧૪૬	૧૦૬	૭૨	૪૩	૨૬

૧. બ્રિજનારાયણ પોપ્યુલેશન પ્રોબ્લેમ ઇન ઈન્ડિયા

ક્રમાતગ્ર પ્રજા ને ભોગતગ્ર પ્રજાનું પ્રમાણ ઉપલા કોઠામાંથી સ્પષ્ટપણે તરી આવશે. તે તે દેશોની સરાસરી આવરદાના ખ્યાલ સાથે એનું અર્થવાચન કરવાથી નરી ભયંકર કરુણા જ હિંદને લલાટે નીતરતી જણાશે!

હિંદી જનોની અંગત કાર્યક્ષમતા (Personal Efficiency) પણ પોષણ, તાલિમ ને વ્યવસ્થાને અભાવે ઊતરતી છે.[1] અને છે તેનું સંખ્યાપ્રમાણ પણ ઓછું છે. વળી પરાવલંબી જનોનું–કીટ-માનવોનું (Parasites) પ્રમાણ પણ નબળી ગાયને ઝાઝી બગાની માફક સહુથી વધુ છે. તે હિંદનું હીર ચૂસી લે છે.[2]

હિંદી નોકરશાહીના લખલૂટ ખર્ચ, બેશુમાર લશ્કરી ખર્ચ, હિંદી બેકારોની સેના, ૫૬ લાખ સાધુબાવા જેવા લફરજંગાઓનું લશ્કર, ભોગતગ્ર પ્રજાનું ભયંકર પ્રમાણ, નબળાં નમાલાં ઢોર, અવિવેકી દયા પર નભતાં કૂતરાં, માછલાં, બેદરકારીથી ફનડતા ઊંદર વગેરે વગેરેના તરેહવાર બોજા હિંદને મને કમને વહેવા ને સહેવા પડે છે. આ બધામાંથી હિંદનું ઊંચું કયારે આવે ?

પોષિત પ્રજા [કિશોરો] નો કોઠો[3]

દેશ	પ્રજા	૧૫ વર્ષ નીચેના —નિયુત—	પ્રજાના કેટલા ટકા
ફ્રાન્સ	૩૯	૧૦	૨૫.૩
બેલ્જીયમ	૭.૪	૨.૨	૨૯.૭
વિલાયત	૩૬	૧૧	૩૦.૫
અમેરિકા	૯૨	૨૯.૪	૩૧.૯
ઇટાલી	૩૪.૬	૧૧.૭	૩૩.૬
જર્મની	૬૦.૪	૭.૨	૩૪.૦
સ્પેઈન	૧૯.૧	૬.૭	૩૫.૦
જાપાન	૫૫.૯	૧૯.૮	૩૫.૪
હિંદ	**૩૧૮.૯**	**૧૨૪.૦**	**૩૯.૯**

૧. ડીગ્બી પ્રોસ્પરસ બ્રિટિશ ઇંડિયા. ૨. રજનીકાન્તદાસ ૩. સેન્સસ રિપોર્ટ્સ

આ આંકડા તો ૧૯૨૧ની સાલના છે, પણ ૧૯૩૧ના આંકડા આથી પણ વધારે ચોંકાવનારા ખસૂસ છે અને ત્યાર પછીના આંકડા તો વધુ પાયમાલી બતાવનારા હોવાનો પૂરો સંભવ છે. હિંદે ગંભીરતાથી ચેતવાનું છે. ચોવીસ વર્ષે પીઢ ને પુખ્ત અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય તે જ વખતે સરાસરી હિંદી આવરદા ખતમ થાય છે, એથી કરુણતા બીજી કઈ હોઈ શકે?

છતાં ય ૧૪ વર્ષની વયથી ૨૪ લેખે હિંદનો સાધનાકાળ માત્ર ૧૦ વર્ષનો ઠરે છે, જ્યારે બીજા દેશોમાં ખાસ્સાં છત્રીસ વર્ષનો કાળ મળે છે!

હિંદમાં પહેલું વર્ષ પૂરું કરતાં પહેલાં જ પાંચમા ભાગનાં બાળકો તો પાછાં વળી જાય છે! અને કુલ પ્રજાના મરણના પાંચમા ભાગનું તો બાળમરણ પ્રમાણ જ હિંદમાં રહે છે. આ દશા શું ઓછી ચોંકાવનારી છે? હિંદમાં દર હજાર મરણે ૨૦૧ મરણ તો બાળકોનાં જ હોય છે.[૧] પણ મુંબઈ જેવામાં તો હજાર મરણે ૫૫૬ બાળમરણ નોંધાય છે. કલકત્તામાં છસોથી વધુ છે. અને અમદાવાદમાં પણ ચારસોની આસપાસ તો છે જ. એક વખત એવો હતો કે જ્યારે દુનિયાનાં મોટાં શહેરોમાં અમદાવાદ મરણપ્રમાણની બાબતમાં પહેલું આવવાનો જશ ખાટી જતું, પણ સર રમણભાઈ, સરદાર વલ્લભભાઈ અને શહેરી ખાતાઓની પહેલથી અમદાવાદે જે શહેરસુધરાઈ સાધી છે તેથી અમદાવાદ એ બાબતમાં અલબત્ત પાછું હઠયું છે એ સંતોષની વાત ગણાય. તેમ છતાં એના મિલલત્તાઓ ને ગરીબોનાં ઝૂંપડાંમાં આરોગ્ય અને પોષણનાં વાખાં છે; ત્યાંસુધી બાળમરણ-પ્રમાણમાં બહુ ફેર નથી પડ્યો, એ ઓછી શરમ ને દુઃખની વાત નથી!

લંડન જેવાં શહેરોમાં દર હજાર મરણે ૬૦નું જ બાળમરણ-પ્રમાણ આવે છે. વિલાયતમાં ૧૮૫૦–૫૫ માં ૧૫૬નું બાળમરણ-પ્રમાણ હતું, તે ઘટી ૧૯૨૬માં ૭૦નું થયું છે, તે પુરુષાર્થના બુલંદ

પુરાવારૂપ નથી? પણ હિંદનાં શહેરો તો જાણે નાનાં બાળકોનાં નરક-સ્થાન કે યાતનાસ્થળો જ નીવડતાં જણાય છે. હિંદનાં શહેરો પશ્ચિમના 'ઉતાર' જેવાં મહાત્માજીએ વર્ણવ્યાં છે, તે આ દૃષ્ટિએ સાચું જ છે તો.

હિંદમાં બાળમરણપ્રમાણ અંકુશી શકાય તો હિંદની માનવી આવરદાની ઘડિયાળમાં સરાસરી આયુષનો કાંટો ધડાકાબંધ ઊંચે આવી જાય. બાળમરણનાં મુખ્ય કારણ ત્રણ છે: (૧) **નબળું બુંદ**-નબળાં માબાપની કૂખે અવતરે છે તે, (૨) યોગ્ય જતનનો અભાવ —બાળકની સંગોપનની પૂરી કાળજી રાખી શકે તેટલાં જ્ઞાન સમય અને સાધનોનો અભાવ, (૩) નિર્મળ દૂધ, ખુલ્લી હવા અને પૂરતા ઉજાશનો ખેદજનક અભાવ. આ પોષણત્રયીને અભાવે જ હિંદમાં આમ માનવકળીઓનો કચ્ચરઘાણ નીકળે છે. મોટાં શહેરોની દશા તો વધારે વિપરીત હોવાથી બાળમરણનું પ્રમાણ તો બેહદ વધી જાય છે.

જે બાળકોને દૂધ પીતાં કરવામાં આવે છે, જે ગર્ભપાતો થાય છે, જે કસુવાવડો ને ભ્રૂણહત્યાઓ થાય છે એનો તાગ કાઢવો મુશ્કેલ છે, પણ એ આંકડા ઉપલા પ્રમાણમાં ઉમેરીએ તો પ્રમાણની કદ્રૂપતા બીલકુલ વધી જાય તેમ છે.

આટઆટલાં બાળમરણ પાછળ માતપિતાનાં જે અનર્ગલ વીર્ય ખર્ચાય છે તેથી નીપજતાં ક્ષય, દમ, તાવ, સંગ્રહણી જેવાં ક્ષીણતાનાં દર્દોથી જે મરણો દેશમાં થાય છે તેનો તો ક્યાં હિસાબ જ છે? એવો હિસાબ કાઢવામાં આવ્યો છે કે સુવાવડમાં ૪૯% બોજો તો હિંદની માતાઓને નાહક ભોગવવો પડે છે. હિંદની ૧૦૦૨ પ્રસુત માતાઓમાં ૫ પ્રસુત માતાઓ તો વિષયઘેલછાની ભીષણભોગ બને છે ફળસ્વરૂપ હિંદમાં ૨૫ લાખ માતાઓ તો જિંદગીભર ફોગટની પ્રસૂતિવેદના હરસાલ વહ્યા કરે છે. અનંત વૈધવ્યભાર અને આટલો સુવાવડભાર એ હિંદને નિષ્ફળ વહેવો ને સહેવો પડે છે.

---

૧. રજનીકાન્તદાસ

દર સુવાવડે દસ રૂપિયાનું સરાસરી ખર્ચ ગણાય છે તે હિસાબે હિંદમાં અઢી કરોડ રૂપિયા નાહક સુવાવડખર્ચમાં વેડફાય છે. એક સુવાવડ દરમ્યાન માતાનું છ માસનું પોષણ ગર્ભમાંના બાળકને જાય છે. એ લેખે પ્રજાનાં ૨૫ લાખ વર્ષ દર સાલ એળે જાય છે એમ ઠરે. સુવાવડનાં હજારે ૩૭ મરણ તે તો જુદાં! એ વેડફાતી જિંદગીઓ એટલે અબજોના રાષ્ટ્રધનની બરબાદી કે બીજુ કાંઈ?

માતાઓની કતલ

હિંદમાં દર વીસ સેકંડે એકેક માતા સુવાવડમાં મરણને ભેટે છે. હિંદમાં વર્ષે ૧૫ લાખ પ્રસૂતિ મરણો નીપજે છે, જ્યારે અમેરિકામાં ૧૫૦૦૦ માતાઓ મરે છે, તે પણ ત્યાં અધધધ થઈ પડે છે! ડેન્માર્ક, નોર્વે, સ્વીડન અને નેધરલેન્ડઝનું પ્રમાણ અમેરિકાથી અર્ધું છે. ફ્રાન્સ અને ઈટાલીનું તો તેથી પણ ઓછું છે.

આવા સંયોગોમાં પ્રજાબળને ભયંકર ઓટ ન આવે તો શું બને? એવકૂફીથી વિષયલેલછા, કસુવાવડ, નિષ્ફળ સુવાવડ વગેરે પાછળ મર્દની મર્દાનગી ને નારીનાં નૂર વેડફાય તે પ્રજામાં પ્રાણ-શક્તિ—વીર્યબળ કેટલાં બચત રહે? અને એ પ્રજાને પોતાના વીર્યનો ઉપયોગ પોતાની, પોતાની કોમ ને રાષ્ટ્રની ઉન્નતિમાં કરવાનું સૂઝે જ કયાંથી? સૂઝે તો ય શક્તિ જ વેડફાઈ ગઈ હોવાથી તેનાથી બને પણ શું?

એમ વેડફાયેલી શકિત પછી ફાજલ રહેલી શકિત ચઢિયાતી પ્રજા પેદા કરવામાં પણ સહેજે પછાત નીવડેસ્તો! અને એમ પેદા થયેલી પ્રજા હીનાયુ, દુર્બલેન્દ્રિય અને રાંકડી થાય તો તેમાં નવાઈ જેવું શું? આવી રાંક પ્રજાનાં પુરુષાર્થજળ પણ ચઢી ચઢીને કેટલે ઊંચે ચઢે? તેમાં ય વળી પરાધીનતા ને વિપરીત સંયોગો ચોમેર ને ચોગરદમ જ્યાં છવાયા હોય ત્યાં?

હિંદનું બાળમરણ—ઈંગ્લેંડ, ડેન્માર્ક કે જાપાનથી બમણું
— સ્વીડન નોર્વેથી ત્રણ ગણું
— હોલેંડ કે અમેરિકાથી પાંચગણું
— ન્યુઝીલેન્ડથી નવગણું છે, એ હૈયા બીચ કોતરી રાખીએ !

પોષણ અને આવરદાનો સંબંધ

દેશ	વર્ષે જણ-દીઠ દૂધ ગેલન	સરાસરી આયુષ	જન્મ-પ્રમાણ હજારે	મરણ-પ્રમાણ હજારે	બાળ-મરણ	શેષબળ હજારે
અમેરિકા	૫૫·૬	૫૦	—	—	—	—
વિલાયત	૩૦·૮	૫૧	૨૭	૧૫	૭×	૧૨
જાપાન	—	૪૪	૩૨	૧૨	૧૬	૨૦
ફ્રાન્સ	૨૫·૦	૪૮	—	—	૮	—
જર્મની	૨૭·૩	૪૮	૩૨	૧૮	૧૦	૧૪
હિંદ	**૮·૫**	**૨૪**	**૩૮**	**૩૩**	**૨૦**	**૫**

હિંદ કરતાં જ્યાં વધારે પોષણ છે ત્યાં બાળમરણ ઓછું છે અને જ્યાં બાળમરણ ઓછું છે, ત્યાં જ શેષબળ પણ વધારે છે અને સરાસરી આયુષ પણ વધારે છે એમ દેખાશે. આનો અર્થ એ થયો કે બાળમરણનું પ્રમાણ ઘટ્યા વગર ન તો આયુર્મર્યાદા વધે, ન તો શેષબળ વધે; અને શેષબળ વધ્યા વિના ન તો પ્રજાનું સર્જનબળ ને અર્જનબળ વધે. પરિણામે ગરીબી, હીનતા ને દુઃખ ન જ ટળે તે ન જ ટળે. આમ ક્લેશ, કંકાશ ને કિલ્બિષનું પાપચક્ર ફર્યા જ કરે છે. એ શેતાની ચરખો પોષણની છીણી અને આરોગ્યના હથોડા વિના કદી ન તૂટી શકે એ પણ એમાંથી વ્યક્ત થાય છે. નીચેનું કોષ્ઠક એનું સમર્થન કરતું જણાશે.

સાધનસંસ્કાર સાથે આયુષનો સંબંધ

દેશ	ભણતર હજારે	જણદીઠ શિક્ષણ ખર્ચ	રોજિંદી આવક[1]	મૂડી જણ દીઠ[2]	વીમો જણ દીઠ રૂ.	વીમો કુલ કરોડ રૂ.	જણ દીઠ કર	ખેતી આવક	ઉદ્યોગ હુન્નર કરોડ રૂ.	જન્મ હજારે	મરણ હજારે	શેષ-બળ હજારે	બાળ મરણ હજારે	સરાસરી આયુ વ.
હિંદ	૫૦	૦-૨-૦	૦-૧-૬	૩૦૦	૧⅔	૬૦		૬૭	૧૩	૨૭	૩૨	૫	૨૭૫	૨૨
વિલાયત	૯૯૩	૯-૨-૦	૬-૬-૦	૫૬૭૦	૬૦૦	૩૦૦૦		૮૦	૮૦૮	૨૯	૧૦	૧૯	૬૯	૫૦
અમેરિકા	૯૯૫	૧૬-૪-૦	૧૪-૯-૦	૪૫૦૦	૨૦૦૦	૨૪૦૦૦		૨૮૬	૧૩૦૦	૨૨	૯	૧૩	૬૪	૫૬
જાપાન	૯૯૮	૮-૦-૦	૪-૧૧-૦	૭૫૦		૯૦૦		૮૫	૧૨૦	૨૪	૧૫	૯	૧૦૫	૪૭

ઉપલા કોઠામાંથી એક વસ્તુ પ્રત્યક્ષ થાય છે કે જેમ સાધનસંપત્તિ વધારે તેમ સંસ્કાર ને પોષણ વધે છે અને તે સાથે આરોગ્ય અને આયુષની બાબતમાં પણ સ્પષ્ટ ને નિશ્ચિત પ્રગતિ થાય છે.

હિંદના કમભાગ્યે જે પરાધીનતા લાદવામાં આવી છે તેથી ગરીબીની ચુંગાલમાં તે એવો સપડાઈ ગયો છે કે પોષણ કે આરોગ્યની બાબતમાં તે બહુ કરી શકતો નથી.

---

૧ જ્ઞાનાંજન નિયોગી: ધિ લેન્ડ વિ લિવ ઇન. ૨ લપમેન: હેપી ઇંડિયા.

હિંદી રાજ્ય-અમલના આંકડા[1]

વિષય	ટકા	વિષય	ટકા
રાજ્યવ્યવસ્થાના	૮.૯+	રાજકીય	૨.૪
હિસાબચોકસીના	.૫૮+	વિજ્ઞાન	.૬
ન્યાય	૩.૩૧	કેળવણી	.૬
જેઈલ	૧.૩૮	તબીબી	૨.૨૮
પોલીસ	૮.૨	જાહેર આરોગ્ય	૧.૨૫
બંદર	.૨૧	ખ્રીસ્તી ધર્મ	.૨૨

૧૯૨૫ ની સાલની આ ટકાવારીમાંથી સીધા પ્રજાઘડતરના ચાર વિભાગ જાહેર આરોગ્ય, તબીબી, કેળવણી અને વિજ્ઞાનના માંડ ૪.૭૩% થાય છે. તેમાં તબીબી ખાતાનો ઘણો ખર્ચ મોટા પગારો ને દમામો પાછળ જાય છે અને આમ જનતા સુધી બહુ થોડું જ પહોંચે છે. જાહેર આરોગ્યમાંથી પણ સરહદ પરના રસ્તા કે એવા જાહેર બાંધકામમાં નાણું ખેંચાઈ જાય છે. કેળવણીમાં કૉલેજની કેળવણી અને હિંદમાં વસતા યુરોપિયન બાળકોની કેળવણી પાછળ નાણું હોમાઈ જતાં હોઈ આમ જનતામાં ભણતર વધે, આરોગ્યનું જ્ઞાન ને સાધન મળે કે તબીબી રાહત મળે તે ઘણી થોડી જ હોય તે દેખીતું છે. પરિણામે ભીષણ બાળમરણ ને ભયંકર ટૂંકી આવરદા જ ભોગવવાં પડે છે.

અમેરિકાએ એ જ સાલમાં કરજ, લશ્કર અને રાજ્યવહીવટના ખર્ચ પાછળ ૪૮.૮% કુલ આવકના ખર્ચ્યાં હતા અને બાકીના ૫૧.૨% પ્રજા ઘડતર પાછળ ખર્ચ્યા હતા, તેમાં કેળવણી પાછળ જ ૧૯.૫% ખર્ચ્યા હતા. આ ટકાવારી હિંદની ઉપલી ટકાવારી સાથે સરખાવી શકાય? ક્યાં રાજા ભોજ અને ક્યાં ગાંગો તેલી? કેવી વિષમતા નજરે પડે છે! હિંદ કરજ, લશ્કર અને રાજ્યવહીવટ પાછળ ૯૩.૭% ખર્ચે છે. બાકીના ૬.૩%માં પણ કેટલો પક્ષપાત

૧ સ્ટેટીસ્ટીકલ એબસ્ટ્રેક્ટ ૧૯૨૫-૨૬

ચાલે છે તે જોઈ શકાય તેમ છે. હિંદી બાળક પાછળ શિક્ષણના ચાર આના ખર્ચાય છે ત્યારે હિંદમાં વસતા ગોરા બાળકો માટે તેથી સો ગણાં નાણાં ખર્ચાય છે.[1] આમ જ્યાં કેળવણી જ ઓછી ને કઢંગી હોય ત્યાં આરોગ્ય ને પોષણના પ્રશ્નો પ્રજા ક્યાંથી સમજતી થાય?

રક્ષણ પાછળ ખર્ચ

	%		%
હિંદ	૬૩·૮	સ્પેઈન	૧૭·૬
ગ્રેટબ્રિટન	૫૩·૭	ફ્રાન્સ	૨૦·૦
ઓસ્ટ્રેલિયા	૪૮·૩	ઈટાલી	૧૭·૩
કેનેડા	૨૪·૨	અમેરિકા	૩૮·૨
દ. આફ્રિકા	૫·૨	જાપાન	૪૯·૦

લશ્કરી રક્ષણની હિંદને જરૂર છે તે કરતાં મચ્છરમાખીના ઉપદ્રવથી થતા રોગો, ખરાબ હવા પાણીની હાડમારીઓ, ઓછા ને ખામીવાળા ખોરાક, ભૂખમરો, અજ્ઞાન વહેમ ને ગરીબી સામે રક્ષણની હિંદને વધુ જરૂર નથી? એ ખરા રક્ષણ પાછળ ૬·૩% ખર્ચાય છે ત્યારે આ જાતના સ્થૂલ લશ્કરી રક્ષણ પાછળ તેથી દસ ગણાં નાણાં ખર્ચાય છે. એમાં વિવેક કે ન્યાય ક્યાં છે? આમાં તો માણસ નહિ, હાડપીંજર રક્ષાવા જેવું થયું. આ તો સામ્રાજ્યની રક્ષા છે.

હિંદી વસ્તીનું વર્ગીકરણ

૧૯૩૧માં હિંદમાં નીચે પ્રમાણે વસ્તી નોંધાઈ હતી:

હિંદુ	૨૩,૯૧,૯૫,૦૦૦	મુસલમાન	૭,૭૬,૭૮,૦૦૦
જૈન	૧૨,૫૨,૦૦૦	યહુદી	૨૪,૦૦૦
બૌદ્ધ	૧,૨૭,૮૭,૦૦૦	ખ્રીસ્તી	૬૨,૯૭,૦૦૦
શીખ	૪૩,૩૬,૦૦૦	વિવિધ જાતો	૮૨,૮૦,૦૦૦
પારસી	૧,૧૦,૦૦૦	ઈતર ધર્મીઓ	૫,૭૧,૦૦૦

૧. લાલાજી; અનહેપી ઈન્ડિયા પૃ. ૫૫–૫૬

છેલ્લા દાયકામાં હિંદુઓમાં ૧૦%, મુસલમાનોમાં ૧૩%, ખ્રિસ્તીઓમાં ૬૩% અને શીખોમાં ૩૪% વધારો થયો હતો. હિંદુ વસ્તીને પ્રાણુશકિતના ઓટ આવ્યા છે. સંગઠ્ઠન અને શુદ્ધિને અભાવે ઇતર ધર્મનું ખેંચાણુ રહ્યા કરે છે, તે બાદ કરતાં પણુ હિંદુઓએ બાળમરણુ ને અલ્પાયુમાં ખાસ ચેતવાનું રહે છે. ૧૯૨૧માં હિંદમાં દર સેંકડે આપણે ત્યાં ૯૦ અભણુ અને ૧૦ ભણેલા હતા, અને ૧૯૩૧માં કુલ ભણેલાની સંખ્યા અલબત વધેલી દેખાય છે. પણુ ટકાવારી લેખે જોતાં દર સેંકડે ૯૨ અભણુ ને ૮ ભણેલાનું પ્રમાણુ આવ્યું છે, એનું કારણુ એ છે કે આપણે ત્યાં નવાં ભણે છે તે કરતાં નવાં જન્મે છે વધારે.

હિંદમાં વધારે વસ્તી છે ?

બીજા દેશોના પ્રમાણુમાં આપણું શેષબળ ઓછું છે એટલે કે આપણી વસ્તી આબાદી ઓછી છે, તેમ છતાં દેશમાં ગરીબીનો પાર નથી. ભૂખમરો બેસુમાર છે. દુનિયાના દેશોની સરખામણીમાં આપણો વસ્તીભાર (Pressure on Land) ઘણો ઓછો ગણાય તે નીચેના આંકડા જાહેર કરે છે :

વિવિધ દેશોનો વસ્તીભાર[1]

(દર ચોરસ માઇલે)

દેશ	વસ્તી	દેશ	વસ્તી
બેલ્જિયમ	૬૫૬	ઇટાલી	૩૩૩
હોલેંડ	૫૯૧	હંગેરી	૨૩૧
ઈંગ્લેંડ	૪૮૪ (૬૪૯)	ઓસ્ટ્રિયા	૨૦૦
જાપાન	૩૯૪ (૬૮૦)	ફ્રાન્સ	૧૮૫ (૧૯૧)
જર્મની	૩૪૪	હિંદ	૧૭૪ (૧૭૭)

હિંદમાં અતિવસ્તી છે એ કેવળ વસ્તીની દષ્ટિએ જૂઠાણું છે.

૧. રજનીકાન્તદાસ. કાઉંસમાંના આંકડા મોડર્ન રિવ્યુના છે.

પણ હિંદમાં જમીનનો મગદૂર જોતાં, ઉદ્યોગધંધાનો ભયંકર અભાવ જોતાં પ્રત્યેક હિંદીના કરભાર, કરજભાર અને ખરીદ શકિત જોતાં સાપેક્ષિકપણે જ હિંદ હાલ નિભાવી શકે તેથી વધારે વસ્તી છે એમ કહેવું ઠીક થઈ પડશે. જો હિંદની ખેતી સુધરે, ધંધા પગભર થાય અને ગરીબી ટળે તો હિંદ હજી એવડી વસ્તી નિભાવી શકે તેમ છે. હિંદમાં દર ચોરસ માઇલે ૨૦૦ નો પ્રજાભાર એ બીજા દેશોની સરખામણીમાં વધારે નથી જ; સ્વાધીન હિંદ માટે તો હરગીઝ નહિ. વળી બ્રિટિશ હિંદમાં ૨૧૬ અને દેશી રાજ્યોમાં ૧૧૭ લેખે વસ્તી છે. દેશી રાજ્યમાં પ્રજાસમૃદ્ધિ કેટલી ઓછી છે એ જોઈ શકાશે.

તેમ છતાં હિંદમાં અતિ પ્રજોત્પત્તિ તો છે જ, એ તરફ આપણે દુર્લક્ષ કરવું ન જોઈએ. વર્તમાન સંયોગોમાં પ્રજાનું જન્મપ્રમાણ અંકુશાય તો મરણપ્રમાણ ઘટે, અને શેષબળ (નિભાવબળ) વધે અને પરિણામે દેશનું જનબળ ને સાધનાબળ વધે. અત્યારની વસ્તીનો મોટો ભાગ ઊતરતી કોટીનો (scrub population) નજરે પડે છે; કેમ જે દેશ ગુલામીમાં છે, તેથી કે ગરીબી, અભણતા, બેકારી વગેરે અનિષ્ટોનો સહેજે ભોગ થઈ પડે છે.

પ્રજા ઊંચી કોટીની થાય એ જરૂરનું છે. સંખ્યા નહિ પણ સત્ત્વ વધે એ જ હરકોઈ પ્રસંગે જરૂરનું છે; તેમાં ય ખાસ કરી હિંદને માટે વર્તમાન સમયે. હિંદની આ વિષમતાનું ખરું કારણ રાજકીય ગુલામી છે અને તેના પરિણામે હિંદ કેવળ ખેતી-પ્રધાન દેશ બની રહ્યો છે, અને ઉદ્યોગો તો રહ્યા જ નથી. પરદેશી હરીફાઇ, ઊંચી જકાતી દિવાલ, કઢંગુ હૂંડિયામણ, સખ્ત રાજ્યખર્ચ, લશ્કરી ખર્ચ ઈત્યાદિ અંતરાયો સામે તેને નભવાનું છે.

	૧૮૯૧	૧૯૦૧	૧૯૧૧	૧૯૨૧	૧૯૩૧
કૃષિજીવીપ્રજા[1]	૬૧%	૬૬%	૭૧%	૭૨·૮%	૭૩
ઉદ્યોજીવીપ્રજા[2]	—	—	૫·૬%	૪·૯ ,,	૪·૪

૧. શ્રી દુવે. ૨. સર વિશ્વેસરૈયા.

ઉદ્યોગોમાં ૧૫ લાખ લોકોને જ રોજી મળે છે. કુલ મર્દ વસ્તીનો અડધો ટકો ય નહિ! દુનિયાના કોઈપણ દેશથી બમણી પ્રજાને હિંદમાં ખેતી ઉપર ન છૂટકે નભવું પડે છે. અને હિંદની ખેતી કેટલી કંગાલ ને કસ વગરની થઈ ગઈ છે એ તો વિશ્વવિખ્યાત છે. ૧૯૩૨–૩૩માં હિંદમાં સરાસરી જણદીઠ વેપાર ૭·૬ રૂ. નો હતો, ત્યારે વિલાયતમાં ૩૨૪, અમેરિકામાં ૮૪, જાપાનમાં ૪૭, ને કેનેડામાં ૩૦૪ હતો. હિંદને ૮૦%–એ અગત્યનો માલ પોતે જ તૈયાર કરી શકે તેવો પરદેશથી આણવો પડે છે તે આ ગુલામીના કારણે જ. આવક ઘટી છે તેમ કર વળી વધતા જ ગયા છે. ૧૮૭૧માં જણદીઠ ૧–૧૩–૦, '૯૧માં ૨–૦–૩, ૧૯૧૧માં ૨–૧૧–૩, '૧૩માં ૨–૧૪–૫, '૨૨માં ૬–૧–૮, ૧૯૩૫માં ૧૦–૦–૦ કર હતો. પરિણામે કરજ અને મરણ વધ્યાં છે અને આવરદા ઘટી છે.



પ્રકરણ ૫ મું : હિંદી ભૂખમરો

दैन्यं हि दोषो गुणराशिनाशी ।

આપણે આગલા પ્રકરણમાં જોઈ ગયા છીએ કે હિંદમાં દર ચોરસ માઇલે બીજા દેશો કરતાં ત્રીજા ભાગની જ વસ્તી છે અને વરસે ત્રીજા ભાગનો જ વધારો થઈ જાય છે; તેમ છતાં હિંદમાં અતિવસ્તીનો પોકાર સંભળાયે જાય છે. હિંદમાં અતિવસ્તી નથી, પણ હિંદમાં અતિ કંગાલ વસ્તી છે. એટલે જે વસ્તી છે તે પણ વધારે લાગે છે. બાકી અતિવસ્તી એતો એક ઊભો કરેલો હાઉ છે.

હિંદની અંદર ઉદ્યોગધંધાનું નામ નથી, ખેતી કંગાલ છે, કર, કરજ ને વ્યાજનો બેશુમાર બોજો છે; એટલે હિંદ ભૂખે મરે છે. ત્રીજા ભાગની પ્રજાને લગભગ ભૂખમરો રહે છે, ત્રીજા ભાગની પ્રજાને એક ટંક માંડ મળે છે, જ્યારે ત્રીજા ભાગને પેટપૂર મળી શકે છે. હિંદની જેલોમાં કેદી દીઠ બશેર ખોરાક મળે છે, વિધવાઓને પણ સરકાર બશેર ખોરાકનું ભથું ગણે છે, ત્યારે સરકારી જેલ બહાર ભૂખે મરવા છૂટા રહેલા હિંદીવાનને એટલુંય મળતું નથી! અમેરિકાની જેલોમાં તો રોજિંદુ ૭·૪ રતલ ભથું મળે છે તેની તો વાત જ શી કરવી? ઓછામાં ઓછી ગણત્રી પ્રમાણે હિંદીવાનને રોજિંદો ૧·૬ રતલ ખોરાક મળવો જોઈએ; તેને બદલે માંડ ·૯૪ રતલ મળી શકે છે.[1]

---

૧ રજનીકાન્તદાસ

હિંદની ધંધાદારી વહેંચણી[1]

ખેતીકામમાં રોકાયેલ	૩૨%	૭૧%
,, મજુરી કરી રળનાર	૩૯%	
વેપાર	૬%	૧૧%
ઉદ્યોગધંધા	૧%	
માલવહેનાર	૨%	
રાજ્યના નોકર	૨%	
અનુત્પાદક લોકો	૧૮%	

ઉદ્યોગધંધા ય હિંદમાં આજે કેવી જાતના રહ્યા છે તે જાણીએ છીએ, એમાં મોટો ભાગ તો કારખાનાંના મજુરોનો જ છે.

બીજા દેશો કરતાં હિંદમાં બમણી પ્રજાને ખેતી ઉપર જ નભવું પડે છે. જાપાનમાં ખેતી કરતાં ઉદ્યોગ હુન્નરમાંથી ૧૪૧%, સ્વીડનમાં ૨૯૭%, વિલાયતમાં ૧૦૧૦%, કેનેડામાં ૨૩૪% અને અમેરીકામાં ૪૫૪% આવક મળે છે, જયારે હિંદમાં માત્ર ખેતીની ૧૯% નીપજ માત્ર ઉદ્યોગહુન્નરમાંથી મળે છે. વળી બીજા દેશોની ખેતીયે કેટલી હિંદ કરતાં સમૃદ્ધ છે એ પણ ભૂલાવું જોઇએ નહિ. હિંદમાં દર એકરે ·૩૯૧ ટન ચોખા નીપજે છે ત્યારે જાપાનમાં ૧·૪, ઈજીપ્તમાં ૧·૯૭ અને સ્પેઈનમાં ૨·૨૮ નીપજે છે. આ રીતે જાપાનથી હિંદની ખેતીનો મગદૂર ૨૭% અને સ્પેઈનથી ૧૧% ગણાય. ઘઉંની બાબતમાં પણ એમજ છે. વિલાયતમાં દર એકરે ૨૮·૮ (પાકા મણ) નીપજે છે, બેલજીયમમાં ૨૪·૩, જર્મનીમાં ૧૬·૩ ત્યારે હિંદમાં ૭·૨ મણનો જ ઉતાર છે.[2] એકંદર ૩૬% જમીન હિંદમાં ખેડાય છે અને જમીનનો મગદૂર ૫૭% સુધી ઉતરી ગયો છે.

---

૧ સરકારી આંકડા ૨ શ્રી ગોવિંદભાઈ હાથીભાઈનો પ્રવાસ ગ્રંથ.

જણુદીઠ હિંદમાં રૂ. દસ કરના અને રૂ. બે વ્યાજના જતાં માંડ સરાસરી ચોકખી આવક રૂ. ૩૬ જેટલી આવે છે. હિંદની આવકનો ત્રીજો ભાગ ૫ ટકા શ્રીમંત વર્ગમાં, ત્રીજો ભાગ ૩૫% મધ્યમ વર્ગમાં અને બાકીનો ત્રીજો ભાગ ૬૦% ગરીબો વચ્ચે વહેંચાયલો[1] હોઈ ગરીબોને સરાસરી તો માંડ રૂ. ૨૦ જેટલી આવકનો વરાડ આવે છે.

૧૫ અબજ રૂપિયાનું હિંદી ખેડુતનું દેણું, વાર્ષિક ૩૦ કરોડનો વ્યાજભાર, વાર્ષિક અર્ધો કરોડના હોમ ચાર્જીસ (પેન્શન, વગેરે પેટે) અને અઠવાડીયે કરોડ રૂ. હુંડીયામણની કસરમાં ચાલ્યા જતા હોય, ત્યાં હિંદમાં પછી શું નૂર કે તેજ હોય? અને એથીજ હિંદની વસતિ અતિ વસતિ ન થઈ પડે તો શું બને ? જ્યાં સુધી ઉપલી આર્થિક ગુંગળામણ ન ટળે ત્યાં સુધી જે વસતિ છે તે અતિવસતિ જ થઈ પડવાની. અતિ કંગાલ વસતિને લીધેજ અતિવસતિ જણાય છે. તેમ એ જ વસતિ અતિ કઢંગી વસતિ છે એ બીજી આફત ગણાય. ન કમાઈ શકે તેવા બાળકિશોરોનું જરા વધારે પ્રમાણ, બેકારોનું વધારે પ્રમાણ, સ્ત્રીઓનો મોટો ભાગ ધંધાધાપા વગરનો બેકાર, જાગીરદાર અને વ્યાજખાઉ વગેરેનો બેડી કમાણી ખાનારો મરજીયાત બેકારોનો ૧૮% ભાગ એ ઉપરાંત દરેક ધંધામાંના ફરજીયાત બેકારોની ગંજાવર સેનાઓ[2] આ સઘળાને લીધે હિંદની વસતિ અતિ કંગાલ તેમ અતિ કઢંગી પણ છે અને એને જ લીધે અતિવસતિ થઈ પડી દેખાય છે.

આર્થિક ને રાજકીય દૃષ્ટિએ આ પ્રશ્ન આટલો તપાસ્યા બાદ હવે સામાજિક દૃષ્ટિએ વિચારીએ. કેળવણી નામ માત્ર છે. એથી આર્થિક અવસ્થા સુધારવામાં જે ચઢીયાતી કારીગરી, કૌશલ્ય ને કાર્યક્ષમતા ધંધાદારી જીવનમાં જોઇએ તે આવી શકતાં નથી. કમાતા વર્ગમાં સંસ્કાર ને શિક્ષણને અભાવે ખર્ચની વેતરણમાં કાંઈ ધડો રહેતો નથી.

---

૧ શ્રી કે. ટી. શાહ. ૨ હિંદમાં ચાર કરોડ બેકાર છે.

બીજા દેશોમાં આર્થિક સ્વાતંત્ર્ય પ્રાપ્ત કર્યા પહેલાં લગ્ન ભાગ્યે જ થાય છે. હિંદમાં એવું કશું ખ્યાલમાં નથી. શિક્ષણ પૂરું થાય કે ન થાય, કમાતાં શીખે કે ન શીખે, અરે પરણાવવા વગેરેનો બોજો ઉપાડવાની માબાપની શકિત સુદ્ધાં ન હોય તો પણ આબરૂ ટકાવવા કે વધારવા લગ્નનો બોજો નાહક અકાળે વધારે છે. આ સામાજિક બદી હિંદની પ્રાણરક્ષા ઉપર કુહાડો મારે છે.

આવા અકાળ લગ્નથી આર્થિક બોજો, જવાબદારી ને ગુંગળામણ વધવા ઉપરાંત ખાસ તો કાચી ઉમ્મરે પરણતાં છોકરા છોકરીઓના માનસ ઉપર ભયંકર માઠી અસર થાય છે. સાહસ, પરાક્રમ ને ઉદ્યમની વૃત્તિઓ ખીલતી ચંપાઈ જાય છે અને તેઓ દીનહીન ને રાંક બની જાય છે. એ સમાજના વિધાયક[૧] મટી સમાજના પ્રાણી[૨] બની જાય છે હિંદમાં તેજસ્વી યુવાન યુવતીઓની[૩] ઓટ આવે છે ને કંગાલ માયકાંગલાની ભરતી થાય છે.

પરિણામે સમાજના વહેમ રૂઢિ ને અન્ય અનિષ્ટોનું જોર વધે છે અને એમ અનિષ્ટ પરંપરાનો ગોરખધંધો ચાલ્યો જાય છે. બીજી કોઈ પણ બાબતમાં માણસ લાયક હોય કે નાલાયક, પણ એ લગ્ન માટે તો હિંદમાં લાયક ગણાય જ છે. રોગી, માંદલા, બંધાણી, નમાલા, અભણ, કંગાલ સહુને લગ્નના અભરખો રહે જ છે અને કમભાગ્યે તે ઘણોખરો પોષાય છે !

આમ નમાલા, નકામા ને નાલાયક લગ્નને લીધે જીવન કંતાઈ જાય છે, કેમ જે દેહ નીભાવવા પોષણ નથી. પોષણ મેળવવા ધંધો નથી અને બીજી બાજુથી સંસારની ઘેલછામાં સપડાઈ વીર્યનો ગુનાહિત વ્યય કરી નાખે છે. આથી આવરદા ઉપર કાપ પડે છે. બાઈઓ સુવાવડમાં ને ભાઈઓ ક્ષય વગેરેમાં લાખોની સંખ્યામાં

---

૧. Creators. ૨. Creatures. ૩. Fire men મટી clay men બની રહે છે.

બાપડાં વહેલાં વહેલાં ઉપડી જાય છે. સદાચાર કરોડ ગણાતી વિધવાંઓનો મોટો ભાગ આ લગ્ન ઘેલછાનું સીધું ને કાતીલ પરિણામ છે કે અન્ય કશાનું ?

વળી અણુવિકસ્યા આ જોડાંઓથી પેદા થતી અલ્પવીર્ય સંતાન દુર્બલેન્દ્રિય અને હીનાયુ જ નીવડે તેમાં પણ શી નવાઈ ? એ માનવ-કળીઓને પોષવા દૂધ નથી, દૂધ ખરીદવા નાણાંની કમાણી કે બચત નથી; ત્યાં બીજો કયો અંજામ હોઈ શકે ? એ કળીઓને ખીલવવા ખેલવવા જગ્યા નથી, હવા નથી ઉજાસ નથી, ફુરસદ નથી, સાધન નથી, જ્ઞાન નથી, ત્યાં એ કળીઓ ચીમળાઈ મરે નહિ તો શું બને ?

બાળકોને માબાપના આમ અકાળે આણેલાં મરણો જ હિંદી-વાનોની આવરદા ટૂંકાવે છે, કાર્યસાધક પ્રજાનું પ્રમાણ ઘટાડે છે, ખાતલ પ્રજાનું પ્રમાણ વધારે છે અને સાધનાકાળ ટૂંકો કરે છે, જેથી આવક ઘટે છે ને ખર્ચ નાહક માથે પડે છે. આમ મરણ સાથે ગરીબીનો પણ ફટકો પડતો જાય છે.

બાળલગ્ન, બહુલગ્ન, સહુલગ્ન,[1] સામાજિક બદીઓ ઈત્યાદિને લીધે હિંદનું જન્મપ્રમાણ વધે છે તેમ અપોષણ, અલ્પવીર્ય અને હાડમારીઓથી મરણ પ્રમાણ પણ વધે છે. આમ હિંદી જીવનની મીણબત્તી બે છેડે બળી વહેલી ખાખ થાય છે !

હિંદની સંતાનઘેલછા જ હિંદની લગ્નઘેલછાના મૂળમાં રહેલી છે. પણ સવાલ તો એ છે કે નિઃસંતાન મરી જાય તો કેમ જાણે પૂર્વજો પિંડ વિના પછડાઈ મરવાના હતા ? અત્યારના માયકાંગલા સંતાનના મોટા ભાગના હાથે પિંડ પામવાથી જ એ પૂર્વજો અવગતિ નહિ પામતા હોય શું ?

---

૧ સહુએ પરણવું જ જોઇએ એ સહુનો જન્મ સિદ્ધ હક્ક લેખાય છે એ ભ્રમમાંથી નિપજતી સહુ લગ્નતાની બદી

Universality of marriage.

અત્યારની સંતાનનો મોટો ભાગ સંતાન, અપત્ય કે પુત્ર જ કેમ કહેવાય એ પણ એક પ્રશ્ન છે. સંતાન એટલે જીવન સંસ્કારનો એકધારો તાંતણો. અને અપત્ય એટલે જેના વડે પૂર્વજો પડે નહિ પણ ચડે તે, અને પુમાંથી તારે તે પુત્ર. જન્મ મરણના ફેરામાંથી ઉગારે તે. પણ તેને બદલે તો આજે અવળું જ દેખાય છે !

સામાજિક કારણો તપાસતાં સ્ત્રીઓ કરતાં પુરુષોનાં મરણ વધારે નીપજતાં હોઈ વિધવાઓની સંખ્યા વધે છે[૧] તેમ તેમ આર્થિક લાચારી વધે એ દેખીતું છે. દર હજારે કલકત્તામાં ૫૦૦, મુંબઈમાં ૫૨૪ અને અમદાવાદમાં ૭૬૩ સ્ત્રીઓ વીસ વર્ષ પહેલાં જ પરણી લે છે.[૨] દુન્યા ભરના દેશોમાં અપરિણિતોનું પ્રમાણ હિંદમાં ઓછું છે ! દર હજારે હિંદમાં ૨૯૮ પુરુષો અને ૭૭૧ સ્ત્રીઓ વીસ વર્ષ પહેલાં લગ્નમાં લપટાઈ ગયાં હોય છે.[૩] (જો વીસ વર્ષ પહેલાંની પ્રજાને પુરુષ ને સ્ત્રી કહી શકાતાં હોય તો) જ્યાં આવી સ્થિતિ પ્રવર્તતી હોય ત્યાં અતિ જન્મ, અતિ મરણ અને અતિ પાયમાલી સિવાય ચોથું શું હોય ?

શુભસ્ય શીઘ્રંનું સૂત્ર બીજા કશામાં નહિ તો મરણ, પરણ ને જનમની ત્રણ બાબતમાં હિંદી પ્રજા અને ખાસ કરીને કદાચ હિંદુ પ્રજા પૂર ઉત્સાહ ને ઉમંગથી પાળે છે. Hatched, Matched & Dispatched ના ત્રિવિધ જીવનક્રમ હિંદીઓના જીવનમાં પૂર દબદબા ને ઝડપથી પૂરો કરવામાં આવે છે. India marries in haste to repent in leisure.

વનસ્પતિ શાસ્ત્રીઓ ને પશુ ઉછેરનારાઓ ઝાડ કે જાનવર વહેલાં ફળે તેને ખોટું ગણે છે અને એને ખાળે છે. વહેલો કોર મોર આવે તો પહેલાંના વર્ષોમાં ઊલટો ખેરવી નાખે છે. જેથી બધી શક્તિ

---

૧ સેન્સસ રીપોર્ટ્સ ૨ સ્ટેટીસ્ટીકલ એબસ્ટ્રેક્ટ ફોર બ્રિટિશ ઇંડિયા ૧૯૨૪–૨૫ પૃ. ૧૦. ૩ વોટલ : પોપ્યુલેશન ઈન ઇંડિયા પૃ. ૩.

વિકાસમાં (To be much) બચીય. જેમ વિકાસકાળ Vagetative Stage લાંબો ને પ્રશાન્ત તેમ ઉત્પાદન કાળ Reproductive Stage–Stage of being many સુખી ને સમૃદ્ધ ! ઇંડાને વધુ પડતી ગરમી આપીને કૃત્રિમતાથી સેવે (Incubate) તેમ હિંદમાં બાળાઓમાં અકાળે સ્ત્રીત્વ આણે તેવો પોષાક, વાતચીત ને વાતાવરણ નજરે પડે છે. હિંદમાં સાચું સ્ત્રીત્વ (Womanhood) ઓછું નજરે પડે છે. Incubated Womanhood કૃત્રિમતાથી આણેલું સ્ત્રીત્વભાન વધારે ખુવારી કરે છે ! અને આવીજ રોઝડી પુરુષોની બને છે !

દુનિયાના દેશોની પ્રજાકીય ફળદ્રૂપતા (Fecundity)–મર્દાનગી અન્ય ઉત્પાદક ને સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓમાં વપરાય છે. ને તેથી Fertility પ્રજનન રૂપે ઓછી, મોડી અને થોડી સંખ્યામાં બીજે વપરાય છે. જ્યારે હિંદમાં એથી ઉલટી દશા છે, હિંદુઓમાં તો વળી સવિશેષ.[1] પ્રજનન આડે હિંદ અને હિંદુઓ સર્જન અને ઉલ્લાસ માણી શકતા નથી. અને વિલાસમાં–ભ્રષ્ટ વિલાસમાં ખરડાયલા પાયમાલીને પંથે ગબડયે જાય છે !

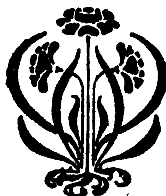
હિંદે ઉત્પાદન શકિત–અર્જન ને સર્જન શકિત[2] પહેલી ખીલવવી જોઈએ તેને બદલે પ્રજોત્પત્તિ દ્વારા તે પાયમાલી વહોરી રહ્યા છે એમાં એની જડતા, દીનતા અને નાદાની છે. પ્રજાકીય આયુષ્ય પ્રમાણ જનબળ વધે તો વધે. જનબળ શેષબળ વધે તો વધે. શેષબળ લગ્નો ઘટે, મોડાં થાય, પ્રજનન ઓછું થાય, જથ્થાત્મક મટી ગુણાત્મક (Qualitative in place of quantitative) બને, પોષણ વધે અને તે માટે ઉદ્યોગો અને તે દ્વારા સંપત્તિ વધે તો વધે. અને વળી આરોગ્યના શિક્ષણને આરોગ્યની આદતની તો હરકોઈ કાળે હિંદને જરૂર રહેશે જ એ તો નિઃશંક છે.

---

૧. જહાર અને બેરી: ઇંડિયન ઇકોનોમી.

૨ Productive faculties of utility and culture.

હિંદનો આ વ્યાધિ અસાધ્ય નથી, કષ્ટ સાધ્ય છે. હિંદે સંયમ ને સમજ કેળવી, શ્રમ લઈ ચિકિત્સા કરવી રહી. આટલા પ્રકરણોમાં આપણે રોગનું નિદાન વિચાર્યું—આટલી મીમાંસા પછી હવે ચિકિત્સા વિચારવાની પ્રાપ્ત થાય છે. નિદાન સાચું હશે તો ચિકિત્સા મોળી હશે તો ય ફાયદો જ થવાનો. સાચા નિદાન વિના ચિકિત્સા જ ન સંભવે. હવે ચિકિત્સા–ઉપાય વિચારીએ.



પ્રમાણમાં આજે માણસ જ અલ્પજીવી પ્રાણી જણાય છે. ઘોડો કે ગાય ત્રણ વર્ષે પુખ્ત બને છે અને તેથી ૮ ગણો વખત એટલે ૨૪ વર્ષ જીવે છે જ્યારે માણસ ૨૪ વર્ષે પુખ્ત બને છે અને પચાસે પહોંચતાં તો વિલીન થવા લાગે છે! ઉપલા નિયમ પ્રમાણે માણસે ૧૭૬ વરસનું આયખું ભોગવવું જોઈએ—પણ તે આજે બનતું નથી!

જો આપણી માતાઓ અને પત્નીઓ પોષાકના વેતરણ ને સીવાઈની ફેશનો ને કાપડની જાતભાતમાં જેટલો રસ લે છે તેટલો ખોરાકના નિયમો સમજવામાં લે, તેમજ આપણે પોતે પણ આપણી જંજાળમાંથી આહાર, આરોગ્ય વગેરે નાજુક બાબત માટે સમય બચાવવા માગીએ તો આપણું જીવન તરફનું દૃષ્ટિબિંદુ, આપણા વિચાર, આપણી મહેચ્છાઓ અને આપણી ઊર્મિઓ સઘળું બદલાઈ જાય; તો તો આપણે ખરેખર જીવવા, હસવા, ચાહવા અને જીવનને માણવા લાગીએ.

ડો. લસ્ટ (નેચર્સપાથ, માર્ચ ૩૬)

ચીનમાં માંદગી આવે ત્યારે દાકતરને મળતી ફી બંધ થાય છે અને સાજગી હોય ત્યારે જ તે મળે છે. આ રિવાજથી દાકતરો રોગ થતા જ અટકાવવાનું ધ્યાન રાખે છે. રોગ પેદા કરી વધારવા ને પછી મટાડવાનું ત્યાં ધોરણ નથી. ડોકટરનો અર્થ જ શિક્ષક છે. એની ફરજ આરોગ્ય શીખવવા ને પાળવાની છે, નહિ કે નાણાં ઉસડવાની.

પ્રકરણ ૭ મું : ઉપાયો

કરકસર

। अथ कार्याभावः कारणाभावात् ।

To reestablish the balance of life, what India sadly and badly needs to--day, is the Biological uplift of the land through Eugenic Legislation, Euthenic Culture, and Economic Independence.

અમેરિકા વગેરે દેશો દર પચીસીએ એક દાયકો પ્રજાકીય આવરદા વધારી શકે છે તો હિંદ શાને ન વધારી શકે? હિંદનો નિશ્ચય હોય તો હિંદ દસ વર્ષે દાયકો આવરદા તો સહેજે વધારી શકે તેમ છે. હિંદીજનો અને અન્ય દેશવાસીઓ વચ્ચે મૂળભૂત એવો કશો તફાવત નથી કે જેથી તેઓ તેમ ન કરી શકે. ઊલટું સામાન્ય જીવન રેખાથી (Normal Span of life) ટૂંકી રેખાએ પહોંચી જનારને માટે એ તફાવત કાપવો વધારે સહેલો થઇ પડે.

પોષણ, આરોગ્યભાન અને સંયમદ્વારા એ સહેજે સાધી શકે તેમ છે. કારણના અભાવે કાર્યનો અભાવ થાય છે. કારણો નાબૂદ થતાં તેનાં પરિણામ આપોઆપ નાબૂદ થઈ જાય છે. થોડાં લગ્ન ને મોડાં લગ્ન, મિત અને સંયમિત પરિણીત જીવન, સામાજિક સુધારણા

અને રાષ્ટ્રિય ઉદ્યોગો વડે હિંદ એની સરાસરી આવરદા સહેજે વધારી શકે તેમ છે. પણ એ પણ ખ્યાલમાં રહેવું જોઈએ કે કદાપિ હિંદમાં આર્થિક સ્થિતિ ન સુધરે અને માત્ર બાળમરણ ઘટવાથી, તેમજ મોટા રોગચાળાને અભાવે અને સામાન્ય આરોગ્ય જળવાવાને લીધે હિંદની સરાસરી આવરદા વધે તો એક રીતે ભૂખમરો ને દુઃખ વધે અને વળી પરિણામે પાછી હતી તેવી સ્થિતિ આવે. પોષણ સાથે સમૃદ્ધિ પણ વધવી જોઈએ. સમૃદ્ધિ ઉદ્યમથી, સંપથી, વ્યવસ્થાથી વધે, પણ તે તો તેની આડે આવતા વર્તમાન રાજકીય અંતરાયો ઓછા ન થાય કે નાબૂદ ન થાય તો ન જ બને.

એટલે એક રીતે આવરદા વધારવાનો પ્રશ્ન એટલે આરોગ્ય-સમૃદ્ધિ વધારવાનો પ્રશ્ન જ છે. અને આરોગ્યસમૃદ્ધિ વધવાનો આધાર આરોગ્યશાસ્ત્રના ભાન કે જ્ઞાન કે પાલન કરતાં ય આર્થિક સમૃદ્ધિ-દ્વારા મેળવેલા પોષણ અને જમાવેલાં સુખ, સંતોષ ને આરામના વાતાવરણ ઉપર વધારે રહે છે. મતલબ કે આટો અને આવરદા બન્ને સાથે સંકળાયેલાં છે. આટો એટલે પોષણ—સમૃદ્ધિ. આટો વધે તો આવરદા વધે, આટો ઘટે તો આવરદા ઘટે, એમ હરેક દેશનાં આવરદા અને સમૃદ્ધિના આંકડા સરખાવતાં આપણને જણાઈ આવ્યું છે.

હિંદની આવક વધારે હતી ત્યારે જ હિંદની આવરદા પણ વધારે હતી જ. અલબત્ત એ આવકનો નુકશાનકારક વિલાસ ને બદી પોષવા પાછળ ઉપયોગ રોમ જેમ ન થાય ત્યાં સુધી તો અબાધિત રીતે જ એ નિયમ લાગુ પડે છે. આના અનુસંધાનમાં વિજ્ઞાનનો એક રસિક પ્રયોગ તપાસીએ.

પોષણનો પ્રયોગ

અમેરિકાની એક પ્રયોગશાળાના અધ્યાપકે કેટલાંક તીડ (Locusts) પકડયાં. તેમાંનાં થોડાંકને જુદાં પાડી પૂરતું ખાનપાન આપ્યું. પરિણામે એ ભૂખ્યાં તીડ મટી મજાના તીતીઘોડા (ખડ-

માંકડીઓ–Grass hoppers) બની ગયાં ! વળી એમને બીજાં તીડ સાથે રાખ્યાં અને એ તીતીઘોડા મટી ભૂખમરાને લીધે તીડ બની ગયાં ![1] આમ પૂરતા પોષણે તીતીઘોડા બનતાં અને થતાં તે જ પ્રાણીઓ ભૂખમરાથી તીડ બનતાં અને થતાં ! હિંદના ૩૫ કરોડ અને છેલ્લા આંકડા પ્રમાણે તો ૩૭ કરોડ માનવીઓ આજે પૂરતા પોષણના અભાવે માનવતીડ નથી બની ગયા ? એ માનવતીડોના માનવ તીતીઘોડાઓ બનાવવા હોય તો રસ્તા ત્રણ છે: એક તો પોષણ વધારીને, બીજો સંખ્યા ઘટાડીને, ત્રીજો બન્નેમાં ફેરફાર કરીને. ત્રીજો માર્ગ શ્રેષ્ઠ છે. હિંદ સામાન્ય રીતે પોષી શકે તેથી અત્યારની ૩૭ કરોડની પ્રજા ભલે ઓછી હોય, પણ આજના પરાધીનતાના સંયોગોમાં એ અઘરું છે.

એટલે હમણાં તો સંખ્યાને અંકુશવી એ જ ડહાપણ ગણાય; કેમ જે તેથી પુરુષાર્થ ને વીર્યની જે રક્ષા થશે તે નાહકનાં અંધારાં ઉલેચવામાં નહિ જતાં, સાચી અને સારી દિશામાં ઝડપથી લેખે લાગશે. પોષણ વધારવામાં કરકસર, નવું ઉત્પાદન અને હક્કપ્રાપ્તિ એ ત્રણ રસ્તા છે.

કરોડોની બરબાદી

કરોડો રૂપિયા આજે આપણે આપણી સામાજિક બદીઓ ને રૂઢિઓ પાછળ વેડફીએ છીએ. દયાધર્મને નામે અબજો રૂપિયા ગુમાવીએ છીએ એને બચાવીએ તો ઘણું પોષણ મળી શકે; જેમકે આપણી વિવેક વગરની આંધળી અને અવૈજ્ઞાનિક પાંજરાપોળની જીવદયા વર્ષે ૧૫ થી ૨૦ કરોડ રૂપિયા ખાઈ જાય છે. પરિણામે હિંદ પોષી શકે તેથી અનેક નમાલાં ને નકામાં ઢોરની સંખ્યા વધતી જાય છે, સારાં ઢોર ઘટતાં જાય છે. બાળકોને સસ્તા ચોકખા અને પૂરતા

---

૧. યંગ બિલ્ડર ૧૯૪૨

દૂધને અભાવે ઘણીમોટી સંખ્યામાં મરણને શરણ થવું પડે છે. એ દાન ઉત્પાદક ઢબે વપરાયાં હોય તો એક કરોડ બાળકોને રોજિંદું શેર દૂધ મફત કે બશેર દૂધ અર્ધી કીંમતે (બે પૈસે રતલ) પૂરૂં પાડી શકાય.

એથી બાળકો બચે અને ઢોર પણ બચે. એ લખલૂટ દાન પ્રવાહનો અકેક ટકો જ વર્ષે આવી ઉત્પાદક ઢબે ઉત્તરોત્તર વધતા પ્રમાણમાં ખર્ચાતો જાય તો ય કયાંથી ?

દાન સુધારો

ખોટી પશુરક્ષાથી આજે હર મિનિટે હિંદમાં એક સરસ ગાય પરદેશ ચઢે છે અને પાંચ ગાય કપાય છે, સાથોસાથ ૧૮૦૯ બાલુડાં પણ દુધ વિના ચીમળાઈ મરે છે![1] પાંજરાપોળો ધારે તો આપણા બાળકોનું મરણ પ્રમાણ ઘણું જ ઘટાડી શકે તેમ છે અને પશુઓની રક્ષા પણ સાધે તે તો જુદી. એ પ્રાણરક્ષા પણ આજે નથી કરી શકતી. તે વૈજ્ઞાનિક ઢબે ચાલે તો પ્રાણ અને પ્રાણી એમ ઉભયની રક્ષા સાધી શકે તેમ છે.

આપણે કૂતરાંઓ પાછળ ઓછું ખર્ચ કરીએ છીએ ? એનાં અર્ધાં નાણાંમાંથી દેશના તમામ અનાથો પોષાઈ શકે તેમ છે. ઘણા ગામોની પાંજરાપોળો અને સગપરસ્ત સંસ્થાઓ અને વ્યકિતઓ રોજ એક બે રોટલા કૂતરાને નીરે છે. પણ અનાથોને તો ભૂલી જ જાય છે ! કીડી, કબૂતર, માછલાં, કૂતરાં વગેરે આપણે પનારે પડેલાં પ્રાણીઓ નથી. આપણે તેમને પરાધીન—દયાધીન બનાવી બેહાલ કર્યાં છે અને આપણી બેહાલી વહોરી લીધી છે. અરે છેક ઘનેડા વાંતરી જેવાની રક્ષામાં અટવાઈ ગયેલી પોતાને દાનશૂર માનતી આત્મવંચક પ્રજા માનવ જેવા પંચેન્દ્રિયને બેહાલ કેમ જોઇ કે બનાવી શકતી હશે એજ નથી સમજાતું !

---

૧. લેખકનું રોમાન્સ ઓફ ધી કાફનું પુસ્તક.

ઊંદરનો જ દાખલો લઇએ, આપણી બેદરકારીથી હિંદને ઊંદરોથી જ બ્રિટિશ લશ્કર જેટલો વાર્ષિક બોજો વહેવો ને સહેવો પડે છે. માત્ર ઊંદર દીઠ રોજિંદુ એક પૈસાનું જ ખર્ચ લેખીએ તોપણ વર્ષે ૬૪ કરોડ રૂપિયા નકામાં ઊંદર (Rat tax) પાછળ વેડફાય છે. આવા 'રૅટ ટૅક્ષ'–ઊંદર–કરથી બચવું ઘણુંખરું આપણા હાથમાં નથી ? એ બચાવ અપોષણથી મરતાં બાળકો ને યુવાનોને સહેજે ઉગારે તેમ નથી ? હિંદના ઓરીસા જેવા ભાગમાં રોજિંદા એક કાવડિયામાં એક જણનો ગુજારો થાય છે. ઊંદર સુખી કે આપણા ઓરીસા વગેરે પ્રાન્તના હિંદી ભાંડુઓ ?

બ્રિટિશ સામ્રાજ્યનું હિંદને વર્ષે બે અબજ અને ૨૦ કરોડ રૂપિયા ખર્ચ ભોગવવું પડે છે. તેમ હિંદમાં ધાર્મિક રૂઢિથી મંદિરો, બાવાસાધુઓ વગેરે પાછળ પણ હિંદને લગભગ તેટલું જ ખર્ચ સહેવું પડે છે. એના બદલામાં આજે તો તેને ઘણુંખરું નબળાઈ, આળસ, ડર અને નિરાશા મળે છે કે બીજું કાંઈ ? હિંદી પ્રજા જ આજે તો લગભગ નસીબવાદી (Fatalists) બની ગઈ છે એ જ એ ધર્મનું ફળ છે કે અન્ય કશાનું ? પુરૂષાર્થ તો તેનામાંથી ઓસરી જ ગયો છે. Fatalism is the last resort of a shirker.

આ ધાર્મિક સામાજિક બાબતોમાં આપણે અબજો ખોઇને હજારો અબજોની ખુવારી વહોરી રહ્યા છીએ, તેમાં શકય સુધારો તો તત્કાળ કરી શકાય તેમ નથી ? સ્વરાજ્ય સુધી રાહ જોઈ શકાય તેવું બધી બાબતમાં બને નહિ અને જરૂર પણ નથી. આપણાં વ્યસનો પાછળના લખલૂટ ખર્ચો, આપણા ઉડાઉ અને બેવકૂફીભર્યા દાનો, આ સઘળાં વિષે આપણે ફરી વિચાર અને વેતરણ કરવાનો કાળ આવી જ લાગ્યો છે એ ન ભૂલીએ.

સ્વદેશી દ્વારા આપણે દેશમાં ધંધા વધારી શકીએ, નાણાં બચાવી શકીએ અને પરદેશીના ભય અને ચુંગાલમાંથી બચી શકીએ.

આમ રાજકીય હક્કો પ્રાપ્ત કરવા માટે પણ આપણે સીધેા અને આડકતરેા એમ બેવડા મેારચેા માંડવેા જોઇશે, તેા જ આપણે આર્થિક સુધારણા સાધી શકીશું અને સ્વરાજ્યને રસ્તે કૂચકદમ આગળ વધી શકીશું. સાથેાસાથ પેાષણની દિશામાં ઘણું કરી શકીશું અને તે રીતે આશા, ઉત્સાહ અને પેાષણથી આવરદા બઢાવી શકીશું.

ધર્મને નામે

હિંદમાં વસ્તી વધવા સાથે બેકારેા વધે છે તેમ બાવાએા પણ વધતા જ જાય છે. હિંદમાં લગભગ એક કરેાડ જેટલા સાધુબાવા ને ભીખારાં એાછામાં એાછા આજે હશે એમ અડસટવામાં આવે છે. દરેકનું વાર્ષિક ખર્ચ માત્ર ૬૦ રૂ. ગણીએ તેા પણ ૬૦ કરેાડ રૂપિયા; એટલે હિંદમાં પરદેશી કાપડ જેટલેા ગંજાવર પ્રશ્ન થયેા! ખરી વાત તેા એ છે કે એ લેાકેાનાં કાળી રેાટી ને ધેાળી દાળ કે ભાંગગાંજા ને ચરસનાં ખર્ચો ગણીએ તેા એાછામાં એાછેા એક અબજનેા કર હિંદને લલાટે ચેાંટયેા ગણાય. આજે એ કઈ ધાર્મિક કે રાષ્ટ્રિય–સમાજહિતની સેવા આપે છે? એમાંના ૯૯.૯૯૯% કેવળ ભારરૂપ ને પાખંડરૂપ ગણાય તેા તેમાં નવાઈ શી? કહેવત છે કે 'કહે બાવા ચેલા બહેાત, તેા કે ભૂખા મર કે ભાગ જાયગા' પણ આપણા ધર્મઘેલડા એમને ભૂખે મારે તેમ નથી તેા! બહેતર છે પેાતે ભૂખે મરે, પેાતાના ઘરનાં છેાકરાં મરે ને ઘંટી ચાટે, પણ આ ઉપાધિયાએાને તેા આટેા મળ્યે જ જવાનેા, ત્યાંસુધી એ શું કામ સુધરે કે કશું લીલું કરે?

સાચેા સુધારેા

મંદિરના ઉત્સવેા, ઠાકેારજીના શણગાર, થાળ, ભેાગ, આંગીએા, વાદિત્ર અને તમામ જાતના ઠાઠમાઠ પાછળ જે ધુમાડેા કરીએ છીએ તેનેા મેાટેા ભાગ માનવજાતિના કલ્યાણમાં ખર્ચાય તેા એ

દેવો વધારે પ્રસન્ન ન થાય કે? શીખ યુવાનોએ ગુરુદ્વારાપ્રબંધક સમિતિ દ્વારા તેમ મિસરી યુવાનોએ પોતાનાં ધર્મસ્થાનોને હાથ કરી તેમાં શાળાઓ અને સંસ્થાઓ રાખી, જે સુધારણા સાધી તેવી બીજા પંથો ન કરી શકે? રાધાસ્વામી પંથે દયાળબાગ ઊભું કરી ધર્મ અને એ ધર્મના અનુયાયીઓનું જે કલ્યાણ સાધ્યું તેવું અન્ય પંથો ન કરી શકે કે? આમ થાય તો આપણે ત્યાં લાખો વિદ્યાપીઠો, આંગી યુનિવર્સિટીઓ, બીડી વિદ્યાલયો, અને ચા–વાચનાલયો ચાલતાં હોય ?

આવાં ખોટાં દાને હિંદનું સત્યાનાશ વાળ્યું છે અને યોગ્ય ઉત્તેજન જ હિંદનું કલ્યાણ સાધશે. Charities have killed & chilled India & bounties shall resurrect it. મુંબઈ વિદ્યાપીઠમાં વર્ષે બે હજાર સ્નાતકો થાય છે એમ ગણીએ અને તેનો અર્ધો ભાગ મદદ અને ધર્માદા દાન વગેરેમાંથી નભે છે એમ ગણીએ અને કૉલેજના ભણતરમાં એમને બે હજાર ખર્ચ થાય છે એમ ગણીએ તો એમની પાછળ ૨૦ લાખ રૂપયા ખર્ચ થયું ગણાય. મુંબઈ ઈલાકાની કેળવણી પાછળ દર વર્ષે ઓછામાં ઓછો અર્ધો કરોડ રૂપિયો ધર્માદા ને દાન પેટે જતો હશે. હવે કેળવણી તો માણસને સ્વાશ્રય, સ્વભાન ને સ્વમાન જગાડવા માટે જ છે તો એ દાનધર્મનો પૈસો એમનામાં એ વૃત્તિઓ જગાડવાને બદલે ગૂંગળાવી મારતો હોય તેમ જણાય છે. એને બદલે યોગ્ય સમય બાદ એ વિદ્યાર્થીઓ ભણીગણી ધંધેધપે વળગે અને કમાવા લાગે ત્યારે એમને એમની બચતમાંથી એ નાણું જેમની પાસેથી મળેલ હોય તે ખાતાં કે વ્યક્તિને પાછાં ભરી દે અગર તો કોઈ અન્ય લાયક વિદ્યાર્થીને ઉત્તજવામાં વાપરે તો દર વર્ષે આજે અર્ધો કરોડનાં દાનઝરણુ રણમાં સમાઈ જાય છે, તેને બદલે એ પ્રવાહ સદોદિત વહેતો અને વધતો જ રહે. આ તો એક મુંબઈની વાત થઈ; હિંદમાં આવા ૧૧ પ્રાન્તો છે.

ઉત્પાદક દાન

અબજો રૂપિયાનાં દાન આમ દટાઈ ન જતાં હોય તો હિંદ આજના જેવો લાચાર ને કમભાગી ન હોય. દાનને બદલે 'લોન'–ધર્મઋણ–ઉધાર–ઉછીના આપવાની પ્રથા વધારવી જોઇએ. આમ દાનધર્માદાનાં લેખેઅલેખે જતાં નાણાંનો સદ્‌વ્યય થાય તો હિંદમાં ભૂખમરો અને નાણાભીડ ન રહે. પશ્ચિમના દેશોના ઉદયની ચાવી દાનને બદલે ઉત્તેજન અને સ્વદેશીને જ પોષણ એ બેમાં રહેલી છે. આ બે ચાવીઓ હિંદ અજમાવે તો ગરીબી, ભૂખમરો, અને ગુલામી રફુચક્કર થઈ જાય, મરણપ્રમાણ ઘટી કાર્યશીલ પ્રજા વધે અને સાધનાકાળ લંબાવવો તદ્દન સહેલો થઈ પડે; પ્રજાકીય આવરદા પણ વધે અને તે દ્વારા રાષ્ટ્રસમૃદ્ધિ પણ વળી વિશેષ વધવા લાગે. હિંદે પહેલાં તેના સમૃદ્ધિપાત્રમાં પડેલા ખોટાં દાનધર્મ, બદીઓ, અજ્ઞાન અને વહેમરૂઢિનાં છિદ્રો બંધ કરવાં જોઇએ, તો જ એ પાત્ર ભરાય અને હિંદ તુષ્ટપુષ્ટ અને પરિપુષ્ટ બને.

આરોગ્યના નિયમો આ વસ્તુ આગળ ગૌણ છે. અગ્રિમ સ્થાન ખરીદશક્તિ વધારવાને દેવું જોઇએ. ખરીદશકિત પ્રજાની કરકસર, ઉત્પાદન શકિત અને હક્કપ્રાપ્તિથી મળે.



પ્રકરણ ૭ મું : ઉત્પાદન–શકિત

લગ્નના ખર્ચ, કરિયાવર, લેતીદેતીના રિવાજ, વરવિક્રય, કન્યાવિક્રય, મરણપરણ અને જનમનાં જમણો, ખર્ચાઓ આ બધામાં જ હિંદીઓની સરાસરી શકિત વેડફાઈ જાય છે. જિંદગીભર સીંદરા તાણીતાણીને જે નાણાં છોકરાંઓને ગળે ચીપ દઈને, પોતે પેટે પાટા બાંધીને બાપડાઓએ બચાવ્યાં હોય છે તેનો મોટો ભાગ આવાં સામાજિક અને ધાર્મિક રૂઢિબંધનોમાં વપરાઈ જવાથી, પોષણ, શિક્ષણ, જીવન કે વિકાસ માટે બચત રહેતી જ નથી ! આથી કમબખ્તી બીજી કઈ હોઈ શકે ? એટલું જ નહિ પણ બચત ન હોય તો વ્યાજે લઈને, ઊંધાંચત્તાં કરીને, સાટાંદોઢાં કરીને પણ આવે ટાણે આ બાપડા રૂઢિદાસોને નાણાં ઊભાં કરવાં પડે છે અને ખુવારીનો માર્ગ લેવો પડે છે.

બંગાળામાં જે ભવ્ય બાળાઓને માબાપની વર ખરીદવાની શકિતને અભાવે આપઘાતો કરવા પડે છે એ શું બતાવે છે ? હિંદની બુદ્ધિ, ન્યાયશકિત અને પુણ્યપ્રકોપ શું એટલા ઠૂંઠવાઈ ગયાં છે કે આવી રૂઢિઓને ઝાડુ મારી, પોતાનાં અને પોતાનાનાં જીવન સુખી, આનંદી અને દીર્ઘ બનાવવાનું વિચારી પણ શકતા નથી ? આવાં રૂઢિબંધનોના ગળે ટૂંપા તોડીને ફેંકી દેવાની હિંમત આવે તો જ આપણા દેશની હજારો આત્મહત્યાઓ, લાખો અકાળ મરણો અને કરોડોની ખુવારી બચે અને દેશમાં તેજ અને શકિત વધે. બંધનો તોડવાની હિંમત અને નવરચનાની હિકમત Courage to destroy & Genius to rebuild આજે દેશ માગી રહ્યો છે.

મૌલિક સુધારા

થીગડાં દીધે શું વળે? તેમાં ય વળી જ્યાં આભ ફાટયું હોય ત્યાં? એટલે આવા મૌલિક ને તાત્ત્વિક સુધારા કર્યા વિના આપણો આરો કે ઉગારો નથી. અલબત્ત સામાજિક કાયદાથી Social Legislation એક જ કલમને ઝટકે કમાલપાશા કે લેનિન સ્ટેલિનની માફક ઘણું યે થઈ શકે, ને તે માટે સત્તા જોઈએ, પણ પૂર્ણ સ્વરાજ્ય આપણને એ સત્તા આપે ત્યાં સુધી રાહ જોવાય નહિ. આજે તો વ્યકિતઓ અંગત સુધારણાથી પ્રારંભ કરે તો નાના નાના સમૂહો અને છેવટે મોટા જથ્થા ઉપર એની અસર થવાની જ અને એ તો શકય છે જ. રૂઢિબંધનોની છવાયેલી જાળમાંથી મોટાં માંછલાં નીકળવા મંડયાં એટલે નાનાં માછલાં તો ડફોડફ જોતજોતામાં નીકળી જવાનાં.[1] રૂઢિબંધનોને હચમચાવીને તોડી નાખવાં, નહિતર ઢીલાં પાડવાનો સનાતન કાર્યક્રમ હરેક વિચારશીલે ઉપાડવાનો છે જ. આ પણ સ્વરાજ્યની જ સાધના છે.

ઉત્પાદક સુધારો

સંચામાં કાટ ન હોય, ઘસારો ન હોય, પેચચક્રો, દાંતા વગેરે અવયવો સાબૂત હોય, સારી હાલતમાં હોય તો એ બરાબર કામ આપે, શકિતનો અપવ્યય ઓછો થાય, પરિણામે વધારે ચાલે, કામ વધારે આપે અને સસ્તાં ને નફાકારક નીવડે. હિંદમાં સાડત્રીસ કરોડ માનવીઓના ૯૦% ગામડાંમાં વસે છે. તે માનવયંત્રોની કાર્યક્ષમતા Efficiency વધે તો ઉત્પાદનશકિત વધે અને અબજો રૂપિયાનો ફાયદો થાય. જણ દીઠ પાંચ રૂપિયા વધારે કમાવાની શકિત વધે, રોગચાળા અને અનારોગ્યમાંથી પાંચ રૂપિયાનું ખર્ચ બચે તેવી કાર્યક્ષમતા વધે તો જણ દીઠ રૂ. દસનો લાભ થાય. હિંદમાં ઓછામાં

---

૧. ટૉલ્સ્ટૉય

ઓછા અઢી અબજ રૂ. જેટલો રાષ્ટ્રધનનો વધારો થાય. આમ પ્રતિ વર્ષ વધારો વધતો જ જાય.

હિંદીઓની ઉત્પાદન-શક્તિ આરોગ્યની આદતોથી, આહાર-સુધારણાથી અને વ્યવસ્થાશક્તિ ખીલવાથી સહેજે વધે. એટલા જ માટે મહાત્મા ગાંધીજીએ અખિલ ભારત ગ્રામ ઉદ્યોગસંઘના કાર્યક્રમમાં પહેલાં તો માનવયંત્રોની કાર્યક્ષમતા સુધારવા તરફ ખાસ ભાર મૂક્યો છે.

છડેલા ચોખા, ચક્કીનો લોટ, ઘાણાનાં તેલ, ખાંડ વગેરેની વપરાશને બદલે હાથે છડેલ ચોખા, ઘંટીનો લોટ, ઘાણીનું તેલ, ગોળ, શાકભાજીઓ, ખોળ, સોયાબીન વગેરેના વપરાશથી આરોગ્ય અને આવરદા વધે. પરિણામે ઉત્પાદનશક્તિ અને ઉત્પાદનકાળ લંબાય છે અને તેનો વળી લાભ ઉમેરાય છે.

ઉત્પાદકોનું આરોગ્ય વધે, એમનામાં આશા, આરામ ને ઉત્સાહ વધે તો એમની કમાઈ વધે એ દેખીતું છે. રાષ્ટ્રની અર્જનશક્તિ અને સર્જનશક્તિ આ ભોટ ગામડિયાઓ, ખેડૂતો, અને અભણ ભાંડુઓને આરોગ્યપ્રદ ખોરાક, અને ખુશનુમા વાતાવરણનો લાભ મળે તેમ તેમ વધવાનાં, એ નિઃશંક છે.

ગ્રામોદ્યોગને ઉત્તેજન

એ ઉત્પાદકોએ પેદા કરેલ માલને દેશ ઉત્તેજે તો તેઓ ફરજિયાત બેકારીમાંથી ઊગરે. સાથે એમના પરથી તેમ જ દેશ ઉપરથી પણ બોજો ઊતરે અને એમની અને દેશની આર્થિક બહેતરી સધાય. કરકસર ઉપરાંત આ વધેલી ઉત્પાદનશક્તિ વડે આજે ભાંગી ભૂકો થયેલ-દેશની કરોડરૂપ ખેત્રડ વળી ગયેલ ગ્રામ્યપ્રજા ને ગ્રામવર્ગ પાછો ટટ્ટાર થાય અને હક્કપ્રાપ્તિ માટે લડે.

જાગ્રત હિંદ કનેથી હક્કને ઝૂંટવી રાખવા એ અશક્ય જ છે. આજે જે હક્ક નથી તે જાગૃતિના અભાવે છે. હજારો વર્ષનું

અંધારું હોય કે બે ચાર દિવસનું, પણ મસાલ આવતાં, એ અંધારું અલોપ થાય છે; તેમ હિંદનું દાસત્વ ચાહે તેટલી સદીનું હોય, ચાહે તેવું ગાઢ પ્રગાઢ હોય, તો પણ પ્રકાશ આવતાં એ અંધકાર ટળવાનો છે. હિંદમાં આત્મભાન આણવાનો–માનસપરિવર્તનનો પ્રયોગ થવાનો જ બાકી છે. એ પ્રયોગ શરૂ થઈ ચૂકયો છે. જ્યાં જ્યાં એના પ્રકાશ પથરાયા છે ત્યાં હક્કપ્રાપ્તિમાં કાંઈ મુશ્કેલી આવી નથી.

હિંદી જનતા કરકસર, ઉત્પાદન અને હક્કની ત્રિપુટી સાધના સાધશે તેમ તેની આર્થિક, રાજકીય, આરોગ્ય વિષયક એમ તમામ પ્રકારની ઉન્નતિ એ હાથ કરશે. હક્કોના અભાવે ઉત્પાદન અને કરકસરની જે પ્રતિકૂળતા છે, જે અંતરાયો નડે છે, એ સઘળાં હકકો માટે લડવાની તાકાત મેળવીને હકકોદ્વારા મિટાવશે. એ ત્રણેય જીવનનો શાશ્વત ત્રિકોણ રચે છે. કરકસર અને ઉત્પાદનની રાહત હક્ક માટે ઝૂઝવાની તાકાત આપે છે. એટલે જ આજે તેની કાંઈ ઓછી ઉપયોગિતા નથી. હક્ક એ પરમ વસ્તુ છે અને એને પામવાની પ્રથમ વસ્તુ કરકસર અને ઉત્પાદન છે. કરકસર અને ઉત્પાદનનું મહત્ત્વ એ એની પોતાની ખાતર નહિ, પણ હક્કની ખાતર છે એમ સમજવાનું છે. એ જ એનો રાજમાર્ગ છે. એ પંથે પળીએ.



પ્રકરણ ૮ મું : નાજૂક બાબતો

સંતતિનિયમન

જેમ ઋતુ ખરાબ અને ટૂંકી અને છોડ હલકો તેમ તેને બી વધારે થવાનાં, અને થવાનાં તે નમાલાં ને નકામાં. હલકી કેળના કેળામાં બી હોય છે, પણ ઊંચી જાતનાં કેળામાં હોતાં નથી. જેમ જાત સુધરતી જાય છે તેમ બી ઓછાં પણ તાકાતદાર થાય છે અથવા બીજ અદશ્ય થઈ જાય છે. માનવજાતમાં પણ એ જ નિયમ છે. જેમ વીર્યશક્તિ ઘટે છે તેમ સંતાન ઝાઝાં ને નમાલાં થતાં જાય છે. પ્રાણશકિત ઘટવા સાથે પ્રજનનશકિત વધે છે. (Lower the vitality, higher the natality); પણ પ્રાણશકિત અને વીર્યશકિત (Virility) જેમ વધારે તેમ સંતાન ઝાઝાં ઊછરે છે–ઓછાં મરે છે.

દેશમાં આજે પ્રજોત્પત્તિની દિશામાં હિંદ સસલા, ઊંદર ને ભૂંડ સાથે હરીફાઈ કરે તેવો નપાવટ થઈ ગયો છે; એટલે જ આટલું બધું બાળમરણપ્રમાણ અને આટલાં અલ્પ આયુષ નજરે પડે છે. ખરે વખતે યોગ્ય બાળક અવતરે એ ઈષ્ટ અને ધર્મ્ય વસ્તુ ગણાય; પણ નકામાં નમાલાં 'તાણી કાઢેલ' બાળકો તો એક આપદા બલ્કે ભીષણ શાપરૂપ થઇ પડે છે. વ્યકિતગત કુટુંબની અંગત આર્થિક સ્થિતિ અને આરોગ્ય વગેરે ખ્યાલમાં રાખીને સંતાનોત્પત્તિનો વિચાર અને વેતરણ થવાં જોઇએ. ગરીબી સાથે અતિસંતતિ ઘણું-

ખરું સંકળાયેલી હોય છે, અને તેથી એ સ્થિતિ બેવડા શાપરૂપ થઈ પડે છે. આર્થિક વહેંચણીની અરાજક અવસ્થામાં ખાસ કરીને ગરીબોને માટે અતિસંતતિ આકરી કસોટી જ નહિ, પણ બીષણ આપદારૂપ જ થઈ પડે છે.

સંયમદ્વારા સંતતિનિયમન એ સર્વશ્રેષ્ઠ, સલામત ને ભવ્ય વસ્તુ છે, એમાં બે મત ન હોય, પણ જ્યાં એ અશક્ય હોય ત્યાં લઘુ અનિષ્ટ તરીકે બૃહદ્ અનિષ્ટમાંથી બચવાના ઉપાય તરીકે કૃત્રિમ સાધનો બરદાસ્ત કરવાં રહ્યાં. આર્થિક હાલત સુધારવાના આગલા પ્રયાસો જ ખરો માર્ગ છે; પણ દરમ્યાન કદાચ આવાં સાધનોને સ્થાન હોઈ શકે. સંતતિનિયમનને બદલે સંતતિ–પસંદગી એ જ મુખ્ય પ્રશ્ન હોવો જોઇએ. મનપસંદ સંતાન પેદા કરવા તરફ દેશમાં સુજનતા અને સુજનનની જીવનકળા (Euthenics & Eugenics) દેશમાં દાખલ થવી જોઇએ છે. આજકાલનાં પેદા થતાં સંતાન ઘણુંખરું અકસ્માત્ ને ભોગ વિલાસના–સ્વચ્છંદનાં સંતાન છે. તેને બદલે સુજન અને સુજનનનો યોગ્ય અભ્યાસ, આદર અને આરાધના વધે તો સંતાન ઉત્તરોત્તર ચઢિયાતાં નીવડે અને એ જ દેશનું દળદર કચરી શકે.

સંતતિનિયમનની ઘેલછામાં એક વસ્તુ ભૂલી જવાય છેઃ આર્થિક સ્થિતિ સુધારવી એ જેટલી જરૂરની છે તેટલું જ નિયમન હિંદ માટે જરૂરી નથી. માત્ર એક સમયોચિત હંગામી નીતિ તરીકે એને શક્ય અને આવશ્યક સ્થાન આપવું વ્યાજબી ગણાશે. મધ્યમ વર્ગના લોકો જેમાં શ્રીમંતાઈનો એલફેલ નથી, જેમાંના શિક્ષકો, ઉપદેશકો, સુધારકો, તબીબો, વકીલો વગેરે બુદ્ધિ અને હૃદયના ગુણો વડે પ્રજાને પોષી અને ટકાવી રહ્યા છે તે વર્ગને આર્થિક સ્થિતિ ઊતરતી હોવાના કારણે જ સંતતિનિયમનની વ્યક્તિગત જરૂર પડે છે, પણ પ્રજાને તેથી બુદ્ધિ અને હૃદયના ગુણોની નાદારી ભોગવવી પડે છે. ઈટાલી, જર્મની, અમેરિકા અને વિલાયત વગેરે દેશોને આ

નાદારી સાલવા લાગી છે અને હવે એ ઘેલછા સામે તેઓ આંખ ઉઘાડવા લાગ્યા છે.

અતિસંતતિને પ્રભુની માયા કહી સહી લેનાર પ્રારબ્ધવાદી હિંદુઓનો કશો બચાવ હોઈ શકે નહિ; પણ મધ્યમવર્ગના સમુદાયને યોગ્ય પ્રમાણમાં સંતાનોત્પત્તિ માટે ઉત્તેજવા જોઈએ કે જેથી દેશનું ખમીર ઊંચું આવે અને ટકી રહે. આ પ્રશ્ન નાજૂક છે, એટલે આથી વિશેષ છણ્યો નથી; પણ કૃત્રિમ સાધનોનો અમર્યાદ ઉપયોગ વિષયશૂરી પ્રજાને વધારે નિર્માલ્ય અને જીવનભીરુ બનાવી મૂકશે એ ચેતવણી પણ ધ્યાનમાં લેવી જ ઘટે છે. સંયમના ઉપાય ધારવા જેટલા અશકય તો નથી જ; માત્ર સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ, જીવનના નવા નવા રસો અને વિવિધ વ્યાસંગો અને આનંદો આપણી પ્રજામાં દાખલ થાય તો આવા હાઉ ઓછા જ નડે.

હિંદી પ્રજા જે સ્વરાજ્યના જંગ જીતી અને જીરવી જાણે તેવી પ્રજા નિપજાવવા માટે હિંદે આર્થિક અને જિન્સી જંગમાં ઝઝૂમવું પડશે જ. એમાં જેટલો પુરુષાર્થ, ધૈર્ય અને દૃષ્ટિ વપરાશે તેટલાં મધુરાં ને વહેલાં ફળ નીપજશે. દીર્ઘાયુ પ્રજા બનવા પહેલાં તો દીર્ઘજીવી—ઊછરે તેવાં—વહેલાં પાછાં ન થાય તેવાં બાળકો નીપજવાં જોઈએ અને તે સંતતિનિયમનના વિવેકથી ઘણી જ અસરપૂર્વક અને કસરપૂર્વક થઈ શકશે.

લગ્નો મોડાં થાય, લગ્નકાળ દરમ્યાન સંયમ અને વિવેક જળવાય, સંતતિનિયમન પળાય તો શાપરૂપ પ્રજોત્પત્તિ અને ભયંકર મરણપ્રમાણ બન્ને જોતજોતામાં ખાળી શકાય અને પ્રજા-આયુષનો કાંટો ધડાકાબંધ ઊંચે જઈ પહોંચે.

ગામડાં તરફ

ઊછરતાં બાળકો અને ખાઈ પી ઊતરેલાં વૃદ્ધો અને નિવૃત્તજનો શહેરનાં મોંઘા જીવન અને માંદલા વાતાવરણમાંથી મુક્ત કરી ગામ-

ડાંમાં જઈ વસે તો એમને વધારે આશાયશ આરામ અને આરોગ્યનો લાભ ઘણા સસ્તામાં અને સહેલાઈથી આપી શકાય. પશ્ચિમના દેશો પણ હવે તો આ દિશામાં વળ્યા છે. શહેરો તો માત્ર કમાતલ પ્રજા માટે અનિવાર્ય હોવાં જોઈએ, અથવા તો ઘણું ઊંચું શિક્ષણ, ઉદ્યોગધંધા, કારખાનાં, પેઢીઓ અને કચેરીઓમાં જેને કામ કરવુંજ પડે તેવાઓ માટે અનિવાર્ય હોવાં જોઈએ.

આમ થાય તો શહેરોમાં ભાડાં સસ્તાં પડે, ગંદકી અને ગીચતા ઓછાં થાય, તેમ ગામડાંને ઉત્તેજન મળે અને એની સાંસ્કારિક સપાટી પણ ઊંચી આવે. આમ કરવાથી શોષબળ વધે, સાધનાકાળ લંબાય અને પ્રજાકીય આયુષ વધારે લાંબુ અને સુખી બને. શહેરોમાં બાળકોને ઉછેરવાનો મોહ હવે તો ઓસરવો જોઈએ. ગ્રામપાઠશાળાઓ અને ગ્રામવિદ્યાપીઠો સુદ્ધાં ગામડામાં સ્થાપવાનો કાળ આવી લાગ્યો છે. આમાં અશકય કે અઘરું કશું નથી. હિંદને આથી વધારે તંદુરસ્ત કળા અને કળાત્મક આરોગ્ય સાંપડી શકે તેમ છે. સંતોષ, આનંદ અને આરામ ઉપરાંત ધન, તન ને મનની ખુવારી પણ આથી ઊગરે તેમ છે.

બાળકોને સવડ

પશ્ચિમના દેશો બાળકો માટે ખુલ્લી તાજી હવા,[1] ખુશનુમા પ્રકાશ અને ચોકખું સસ્તું દૂધ મળે તે માટે યોજનાઓ ઘડે છે, સંસ્થાઓ સ્થાપે છે અને ભંડોળ ઊભાં કરે છે. બાળક્રીડાંગણો અને બાળમંદિરો રચે છે, પ્રવાસો ગોઠવે છે, તેમ આપણા દેશમાં પણ થવું ઘટે છે. આપણે તો, માત્ર દૂધ, છાશ, સોયાનું દૂધ કે સોયાબીનની વાનીઓ, ઋતુઋતુનાં ફળો, વનફળ મેવા વહેંચવાનું અને સસ્તે પૂરા પાડવાનું યોજાય તો ઘણો લાભ થાય, ખાસ કરીને મજૂરો અને ગરીબોનાં બાળકોને.

1, Open Air Funds, Free Air Society.

જેમ ઉમર નાની તેમ જલ્દી વજન વધે છે; એટલે કે બાળકને એક રતલ વજન વધારવા મહિને દસ કે પંદર શેર પોષણ બસ થાય છે, અને તે જુવાન થાય ત્યારે એટલા વજન માટે મણ જેટલું પોષણ લેવું જોઈએ. અને બુઢ્ઢો થાય ત્યારે બે અઢી મણ જેટલું જોઈએ. આ નિયમ કુદરતની બાળકો પરની કૃપા બતાવે છે. માબાપો અને દેશ એમનાં બાળકો તરફ જે વાત્સલ્ય ધરાવે છે એનો વધુમાં વધુ બદલો કુદરત આપે જ છે. જેટલું વધારે પોષણ બાળપણમાં મળે તેટલું વધારે સસ્તું પડે છે અને એ પોષણ ઉમદા રીતે ઊગી નીકળે છે. પ્રજાદિલમાં બાળકો તરફના વાત્સલ્યના ફુવારા ઊડતા રહે અને બાળકોને હિતકર અને પોષક સાધનો પૂરાં પડે તો બાળપ્રજા એ વાત્સલ્યનો ઘણી અદ્દ્ભુત રીતે બંગ વાળવાની. A nation walks on the small feet of children:* હરકોઇ પ્રજા તેનાં બાળકોની પગલીએ પ્રગતિ સાધે છે. તો પ્રજાને સાચું જીવન્ત રાષ્ટ્રધન સમજી એના સંગોપન ને સંપોષણમાં કચાશ ન રાખે એ જ ઇષ્ટ છે.

બાળમાનસને પરિપોષક વાતાવરણ અને શિક્ષણ રચવું એ પણ એટલું જ જરૂરી છે. મનોવૈજ્ઞાનિક અને જાતીય બાબતો તરફ બાળવિકાસમાં ઠીક ધ્યાન રાખવામાં આવે તો બાળકનું ઘડતર સુદૃઢ ને સુરેખ થાય છે. ખોટી આદતોમાંથી બચે, વાતાવરણની બદફેલીમાંથી ઊગરે, અને નિર્મળ વિવેકિજીવન વિકસાવે, પવિત્ર જીવનની ચાહના મેળવે, ખરાબ લતમાંથી સુધરે તેવાં મંડળો[1] રચે, જાતીય આરોગ્યનું[2] યથાસમય જ્ઞાન મેળવે, સંયમ–બ્રહ્મચર્યની ચાહના કેળવે એવું સાહિત્ય, વાતાવરણ અને અનુકૂળતાઓ આપવાની ફરજ જાહેર જનતાની છે. ત્યારે જ નવપ્રજાનિર્માણનાં સ્વપ્ન સાચાં ઠરે.

---

* એલનકી. I Self-honor League.

1 Sex Hygiene Clubs.

આ નાજૂક બાબતો વિશુદ્ધ જિન્સી જીવનની ભવ્યતા ને માધુર્યનો સ્વાદ ચખાડે છે અને એથી જ દીર્ઘાયુ અને સંતોષી જીવન સાંપડે છે. સંતાનો પણ ઉત્તરોત્તર ચઢિયાતાં નીવડે છે.

જાતીય નીરોગિતા

કામવિજ્ઞાનની દિશામાં સંયમ, વિવેક ને અભ્યાસથી જાતીય નિરોગિતા સાધવી એ તમામ પ્રકારના આરોગ્યમાં વધારે પવિત્ર અને આવશ્યક વસ્તુ છે. જાતીય વિકૃતિથી જે માબાપ ન બચે તેની અસર પ્રજા ઉપર કાંઈ ઓછી માઠી નીવડતી નથી. જાતીય રોગોથી જે માબાપ બચ્યાં ન હોય તે જે નારકી યાતનાઓ અને ચેપો એમની પ્રજાને પેઢી—અનુપેઢી વારસામાં મૂકતાં જાય છે તેનો ખ્યાલ જ કંપાવે તેવો છે. બાળકોના ઉછેરમાં તાલિમ અને વાતાવરણ કરતાંય માબાપના આનુવંશિક સંસ્કાર—વીર્યસંસ્કાર જ વધુ દૃઢ અને બળવાન અસર નિપજાવે છે.

માબાપના સ્વચ્છંદથી પ્રજામાં જે શારીરિક રોગો અને મનોવિકૃતિઓ જન્મે છે તેમાંથી જ પ્રજા ખુવાર થાય છે. આળસ, ગુન્હેગારવૃત્તિ, નિરાશા વગેરે નાદારીઓ પણ માનસિક વિકૃતિઓના ફણગા જ છે; એટલે જ્યાંસુધી પ્રજા તનથી તેમ જ મનથી નીરોગી અને ઉન્નત ન બને ત્યાં સુધી તેને માટે માબાપ જ જવાબદાર લેખાય. જાતીય નીરોગિતા પ્રજાની તમામ પ્રકારની ઉન્નતિમાં ઉમદા ને અચૂક ફાળો આપે છે. એટલે એની સાધનાદ્વારા દીર્ઘ ને સુખી જીવન સંપડાવવા પ્રજાએ મથવું જોઈએ.

પોષણની દિશામાં

આપણો ખોરાક પોષણની દૃષ્ટિએ ઘણો ખામીવાળો હોય છે. કીમતી ખોરાક પણ ખામીવાળો હોય છે. ઉમદા ક્ષાર, નત્રિલ અને પ્રજીવનક આપણા ખોરાકમાં જોઇએ તેટલા પ્રમાણમાં જોઇએ. તે

જાતનાં અને જોઇએ તે રૂપમાં મળતાં નથી. આપણે બને તેટલા કુદરતી સ્વરૂપમાં વસ્તુઓ લેવી જોઇએ—ખાસ કરીને પાકાં ફળ, શાકભાજી, ખાટાં ફળ વગેરે. ગરીબ દશામાં પણ ખોરાકમાં ખૂટતાં પોષણના પદાર્થો આપણે છાશ, સેપરેટ દૂધ (ચોખ્ખું), સોયાબીન, ખોળ, ફણગધાણી (Malt) ફણગાવેલા કઠોળ, લીલી ભાજી, કચુંબર (Salads), સસ્તાં ગામઠી ફળ ગાજર, મૂળા, બોર, જાંબુ, લીંબુ, ઘીતેલ, પોંક વગેરે ઘણી વસ્તુઓની પૂરવણી કરીને જીવનને રસમય, સ્વાદમય અને આરોગ્યપ્રદ કરી શકીએ છીએ. આહારશાસ્ત્ર, આરોગ્યશાસ્ત્ર અને રસોઈના શાસ્ત્ર અને કળાનો શોખ આપણા ભણેલા ભાઇઓ અને કાર્યકર્તાઓ મેળવે અને કેળવે તો આપણી પોષણની બાબતમાં પામર જણાતી પ્રજા વધારે પોષણ મેળવે અને તન્દુરસ્તી હાંસલ કરી દીર્ઘાયુ બને.

આપણા ઘરખર્ચનું (Family Budget) પૃથક્કરણ કરીશું તો આપણને જણાશે કે આપણે રૂડારૂપાળાં દેખાવા માટે જીવનના એલફેલ ને નાટકચેટક અને તકલાદી શોખો પોષવા પાછળ વધારે ખર્ચી નાખીએ છીએ અને પોષણને માટે બચતમાંથી વાપરીએ છીએ. પોષણે જે પહેલું ને મુખ્યસ્થાન પામવું જોઇએ, ત્યારપછી સાંસ્કારિક ખર્ચોએ, તેને બદલે નકલી જીવન જ આપણી કમાઇનો મોટો હિસ્સો ગળપી જાય છે. કારજવરા, કરજ, વ્યાજ અને ધર્માદાના ગળેટૂંપા લાગ્યા હોય છે તે તો વળી જુદા.

આપણી અક્કલ બહેર ન મારી ગઈ હોય તો પહેલાં આપણે પેટપૂર ખોરાક અને આવશ્યક પોષણ મેળવી પછી સંસ્કારક અને વિકાસક ખર્ચ પાછળ ખર્ચવું જોઈએ. એલફેલ પાછળ તો હરગીઝ નહિ. મધ્યહિંદ વગેરે ભાગોમાં મજૂરો રૂપિયા દોઢ કે બેમાં પોતાનો ગુજારો કાઢે છે તેવાના ખોરાકને ઘરખર્ચનું પૃથક્કરણ કરતાં જણાય છે કે એ બાપડાઓ ઘીદૂધનું તો મોં જોવા પામતા નથી, છાશના પણ સાંસા હોય છે, હલકા ભાત, દાળ કે કાંદા મરચું કે એવું જ

હોય છે. ઓરીસા જેવામાં તો એક પૈસે દનિયું કાઢનાર બાપડાને સાથવા ને પાણીથી ચલાવવું પડે છે! ઘરમાં બાળવા ગ્યાસતેલનું જે ખર્ચ થાય છે તેટલું ખાવામાં તેલ પણ મળતું નથી! મકાનભાડા જેટલું શાકપાંદડું, ફૂલફળ કે એવી આરોગ્યપ્રદ ચીજો ય મળતી નથી! છતાં બાપડા કાળી મહેનત કરી તૂટી મરે છે. ખાવું ખોટું અને રળવું સાચું એ દશા કેટલો વખત ટકે? આ બધી સ્થિતિ ક્રાન્તિ માગી રહી છે. ખોરાકમાં પૂરક દ્રવ્યો મળવા માટે પહેલી તજવીજ થવી જોઈએ છે. આપણે જો ઘરઆંગણેથી જ સુધારણા કરવા માગતા હોઇએ તો પહેલું તો આપણે આપણાં ઘરખર્ચ તપાસવાં જોઈએ અને યુક્તાહાર—સમતોલ પોષણ માટે પૈસા વધારવા જોઈએ. આ અશક્ય નથી. ફાયદો તો અપાર છે.

લસણ, કાંદા, ટમેટાં, લેટયૂસ (લલિત ભાજી), ગાજર, મૂળા, લીલાં મરચાં, લીલી ભાજી, આ બધી વસ્તુઓ ઘણી ઉમદા છે. રોટલા સાથે એ મળે તોય કયાંથી? છડેલા, બાફેલા, તળેલા, ઓસાવેલા પદાર્થો કરતાં અણછડ, ચોડવેલા, સીજવેલા પદાર્થો વધારે પોષક હોય છે. આવી બાબતો તરફ પણ લક્ષ દેવાની જરૂર છે. ફેશનમાં ફસાઈ જઈને આપણે આજકાલ કેવળ જીભ અને આંખને આકર્ષવા ખાતર ખોરાકને એવા વિકૃત સ્વરૂપમાં લઇએ છીએ કે આપણે પૈસો ને પોષણ ગુમાવી રોગ અને નુકશાની વહોરી લઇએ છીએ. આ દિશામાં હવે વિચારણા અને સુધારણા કરવાનો કાળ આવી લાગ્યો છે, જો પ્રજા દીર્ઘજીવન અને સુખીજીવન વાંછતી હોય તો.

વધારે પોષક એટલે સાંકડા પોષણાંકવાળો ખોરાક બાળકોને વધુ જરૂરનો છે. વય વધવા સાથે પોષણાંક પહોળો થતો જવો જોઇએ.

$$\text{પોષણાંક} = \frac{\text{કર્બુદિત} + ૨\text{·}૪\ \text{તૈલવસા}}{\text{નત્રિલ}} = \text{Nutritive Ratio} = \frac{\text{Carbohydrates} + 2.4\ \text{fats \& oils}}{\text{Proteins}}$$

પ્રકરણ ૯ મું : અંગત આરોગ્ય

નીરોગી જીવન વિના દીર્ઘજીવન ઓછું સંભવે છે. દુઃખી ને માંદલું જીવન કદી લાંબુ જીવાય એમાં મઝા શી ? સુખી ને લાંબુ જીવન એ જ કોઈપણ વ્યકિત કે પ્રજા માટે ઇચ્છવા યોગ્ય છે. આરોગ્ય વિના સુખી કે લાંબું જીવન હોઈ શકે નહિ. આરોગ્ય એટલે અરોગતા, દીર્ઘ અને સુખી જીવનની ચાવી, રોગ વગરના નરવા રહેવામાં સમાયેલી જણાશે.

અકસ્માતનાં મરણ બાદ કરતાં શરીરના રોગોના ૯૫% રોગ તો આંતરડા અને હોજરીમાંથી—અન્નકોશના બગાડથી જ નીપજે છે. અને અન્નકોશ ખાવાપીવાની અનાડી રીતોથી જ બગડે છે. એટલે પૂર્ણ આરોગ્ય જાળવવું હોય તેણે પ્રથમ તો અન્નકોશની શુદ્ધિ ઉપર ધ્યાન આપવું ઘટે છે. આંતરડાં અને હોજરીને યમસદન કહેવામાં આવે છે. યમને—મૃત્યુને જીતવો હોય તો આંતરડાં અને જઠરને જીતો, એ બગડયાં એટલે યમ કોપ્યો સમજવો.

શિવજીને કુમારસંભવમાં નન્દી વૃષભ પર વાહન કરવા માટે મિતોદર સિંહ ઉપર પગ મૂકતા વર્ણવ્યા છે. વૃષ, વૃષણ, વર્ષ, વર્ષા વગેરેઃ વૃષ એટલે બળ-વીર્ય. વીર્યપ્રાપ્તિ માટે મિત ઉદર—એટલે હિત અને મિત ખોરાક વડે પેટને માપમાં રાખવાની જરૂરિયાત સૂચવી છે. ઉદરને માપમાં રાખવામાં આવે તો જ વીર્યરક્ષા અને વીર્યસંચય થઈ શકે છે. પણ એ કોપેલા સિંહ જેવું નીરવે

તો એ બને નહિ. સિંહ (હિંસયતિ ઇતિ સિંહ :) હિંસાનો દ્યોતક છે. હોજરી વકરે તો કાંઈનું કાંઈ કરી નાખે એમ સૂચન છે.

જીભ હોજરીની, ગળું આંતરડાની, આંખ તંદુરસ્તીની, દાંત પાચનની, ચામડી આંતરત્વચાની પારાશીશી ગણાય છે. આપણે ચાવવામાં જ કચાશ રાખીને નાદુરસ્તીનાં મંડાણ માંડીએ છીએ. આજકાલ આપણો ખોરાક પોચો અને મુલાયમ પસંદ કરવા લાગ્યા છીએ. કેટલાક તો રોટલીને દાળમાં કે પ્રવાહીમાં બોળીને જ ખાય છે. આથી દાંતની મજબૂતી ઉપયોગ વગર ઓછી થાય છે, અમીરસ માંહેનો પાચકરસ (Ptyalin) ભળતો નથી. આમ દાંતરૂપી કોદાળા અને જીભરૂપી પાવડા વડે આપણે આપણી કબર ખોદીએ છીએ. અને ખોખા તથા કદરૂપા બની જઈએ છીએ તે લાભમાં.

આંતરનો સડો

આપણી પાચનશકિત બરાબર હોય તો ખરે વખતે ભૂખ લાગે અને ખોરાકમાં સ્વાદ આવે. પણ ચાવવાના ઢીંડવાણાથી, તથા બહુ મસાલાદાર તમતમતા ને ખાટાખારા કે ગળ્યા ખોરાકથી આપણે આપણા અન્નકોશને સેડવી મારીએ છીએ. આવો કૃત્રિમ મસાલાદાર (Corrosive) ખોરાક આપણી પાચનશકિત અને રસવૃત્તિને ક્ષીણ કરે છે. પરિણામે હોજરી અને આંતર આળાં બને છે, ચાંદાં પડે છે કે સોજા ચડે છે. આંતરમાં કૃમિ Prasles પેદા થાય છે એ પોષણના પહેલા હક્કદાર બને છે અને આપણા પોષક બને છે. મોટા કૃમિ ઝાડામાં નીકળે છે તે કૃમિની માદા હોય છે અને તે માદા પોણોથી એક લાખ જેટલા ઇંડા મૂકે છે. એ ઇંડા અથવા એમાંથી નીકળેલા કૃમિડિંબો (Larvae) મળમાં પસાર થાય છે. એ કૃમિઓ અને તેના લાખો બચડાં પોષણ ચૂસી લેતાં હોઈ શરીર લેવાતું જાય છે આવી ત્રણ ચાર કે તેથી વધારે

માદાઓ આંતરમાં હોઈ શકે છે. એ ઉપરાંત આંતરમાં રોગોત્પાદક ઉદ્ભિજ્જાણુઓ (Pathogenic bacteria) લગભગ ૧૨૦ જાતના આપણા આંતરડામાં પેદા થાય છે, જે ભયંકર જાતના ત્રીસ બત્રીસ જાતના વાયુ Gases પેદા કરી આંતરને સડવે છે લોહીને દૂષિત[1] કરે છે અને તરેહવારની માંદગી આણે છે.

આંતરડાંની આ જીવસૃષ્ટિઓ (Intestinal flora) જે ભયંકર ઉલ્કાપાત મચાવે છે તેને આપ-નશો (Autointoxication Self-abuse) કહે છે. આમાંથી પેદા થતાં ઝેર દક્ષિણ અમેરિકાના જંગલીઓ પોતાના દુશ્મનોને મારવા જંગલી કાળિયારના ઝેરમાં પોતાના તીર બોળી વાપરતા તે કરતાં પણ વધારે કાતીલ હોય છે ! ખોરાક નહિ પચવાથી જે ઝેર (Toxins & Ptomaines) પેદા થાય છે તે ઉપર આ જીવસૃષ્ટિઓ નભે છે. જે આંતરડાંને કોતરે છે, સડવે છે, અને લોહીમાં ઝેર અને મગજમાં મંદતા દાખલ કરે છે. આવી અપચા અજીર્ણ અને અરુચિની સ્થિતિ ચાલુ રહે છે તેમાંથી કબજિયાત જન્મે છે અને આ બધાં વિષ અને વિષજીવી સૃષ્ટિઓ અને વળી તેનાં વિષો વડે આ દેહ ખરેખર એક તરેહનો ગંદકીનો ગાડવો બની રહે છે.

મોઢામાં મોળ આવવી, ઓડકાર આવવા, જીભ ઉપર છારી વળવી, મોં ગંધાવું, ગંધાતા અધોવાયું, કૃમિ, કીટાણુ ઉદ્ભિજ્જાણુ, સૂળ, હેડકી, ગોળો ચઢવો વગેરે અન્નકોશમાં થતા ધીંગાણાના પડઘા ને પડછાયા માત્ર છે. લોહીમાં અમ્લતા (ખટાશ) આ બધાને લીધે વધે છે. પરિણામે આમ્લ લોહીમાં જ ચેપી રોગ કે સંક્રામક રોગની ઉદ્ભિજ્જાણુઓ (બેક્ટિરિયા) ખૂબ લહેરથી વધે છે અને માણસ રોગનો ભોગ સહેજે થઈ પડે છે.

---

૧. ડૉ. કેલોગ: Autointoxication ૨. મેકફેડન:
,, Colon Hygiene

આરોગ્યની ચાવી

જો યોગ્ય ખોરાક–દૂધ, ચોખા, ભાજી, શાક, ફળ વગેરે પ્રતિ-આમ્લકો–(Ackalinisers) અલ્કલો વડે લોહીની અમ્લતા વધતી અટકે તો એ રોગો દફે થઇ શકે છે. મેંદો, સાકર, મીઠાઈ માંસ, ઇંડા જેવા પૌષ્ટિક પદાર્થો કે રોજિંદો રોટલારોટલી ચોખા બટાટાનો ખોરાક અમ્લપ્રધાન હોઈ રોગ પેદા કરે છે. તેને ખાળવા અને ટાળવા પ્રતિઅમ્લકો લેવાવા જોઇએ.

મલાવરોધ–કબજિયાત એ આ જમાનાનો મહાભયંકર રોગ છે. તેમાંય હઠીલી કબજિયાત (Secal Constipation)એ તો અધમાધમ વ્યાધિ છે. એજ રોગ માત્રનો પ્રપિતામહ ગણાય. એને જડમૂળથી ટાળવો જોઇએ. બેઠમળ જીવન, ચા કોફીનાં પીણાં, તેજાના ને મસાલાદાર ખોરાક, શાકભાજી, ફળફૂલ અને કાષ્ટક (છોડાંછોલાં Cellulose) વગરનો ખોરાક, અમ્લપ્રધાન ખોરાક વગેરે મળાવરોધના પક્કા દોસ્તો છે. એનાથી બચવા માટે એ દોસ્તોથી ચેતવું જોઇએ.

ટમેટાં, દૂધ, દહીં, છાશ, તુલસી, કાંદા, ગાજર, મૂળા, લસણ, આદુ, લીલી ભાજીઓ, ફળ, થૂલું વગેરે અન્નકોશનાં શોધક છે, એટલે એનો પૂરતો ઉપયોગ થવો જોઈએ. ડેન્માર્ક દેશમાં ડોસાઓ વખણાય છે. એની તબીબી તપાસ કરતાં એ લોકોના ખોરાકમાં દુગ્ધાન્નો (Lactoproducts)–દૂધ, સેપરેટ દૂધ [નિર્ધૂત દૂધ] છાશ વગેરે કોઈને કાંઈક મળી રહે છે તે જણાયું હતું. હિંદના ખોરાકમાં દુગ્ધાન્નોની અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે, પણ કમભાગ્યે તે પ્રજાના મોટા ભાગને આજે આપણી બેતફૂશીભરી પશુરક્ષાથી નસિબ થતાં નથી. હિંદના ચોથા ભાગને માંડ રોજનું પાંચ અધોળ દૂધ અને ૮/૯ તોલો ઘી મળી શકે છે. ૧

---

૧. પટેલઃ ધ હિસ્ટ્રી ઓફ ધં વર્લ્ડ ડેરી ઈન્ડસ્ટ્રી.

ડૉ. મેકનિકોફે છાશ વિષે સંશોધન ને પ્રયોગો કરેલા છે અને છાશમાં દસ ટીપામાં ૫ થી ૧૦ કરોડ જેટલા ભદ્ર ઉદ્‌ભિજ્જાણુઓ (Benigned Bactria) માલૂમ પડ્યા છે. દૂધમાં તેનો એક ટકો હોય છે. આ ઉદ્‌ભિજ્જાણુઓ આંતરડામાં પેદા થતા દુશ્મન ઉદ્‌ભિજ્જાણુઓનો (Bacteria coli) સંહાર કરે છે, આથી દૂધ, છાશનો ઉપયોગ કરનાર નીરોગી રહી શકે છે. ગંગાજળ, દૂધ છાશ, ગોમૂત્ર અને ગોમય (છાણ) માં આ ઉદ્‌ભિજ્જાણુઓના ભક્ષક ઉદ્‌ભિજ્જાણુઓ (Bacteriophages) જણાય છે. એટલે જ એનો યોગ્ય ઉપયોગ ચમત્કારિક રીતે આરોગ્યપ્રદ નીવડે છે.[2]

આરોગ્યની ચતુઃસૂત્રી

આહાર, નિહાર, વિહાર અને વ્યવહારમાં જેટલી નિયમિતતા, સંયમ અને વિવેક વપરાય તેટલા સુખી થવાય છે; કેમ જે એ જ આરોગ્યની ચતુઃસૂત્રી છે. એ ભવ્ય સંજીવનીને ઉવેખનાર વ્યક્તિ કે પ્રજા ઉપર રોગના પ્રહાર પડે-છે અને તેમ છતાં ય ન ચેતે તો ભલી કુદરત—દયાળુ માતાને (Pia Mater) નિરુપાયે સંહાર યોજવો પડે છે.

તમામ ઇંદ્રિયો અને અંતઃકરણો વડે અંદર લેવાય તે આહાર, બહાર મળરૂપે કઢાય તે નિહાર, એનો હિત મિત ને સ્થિર આનંદ તે વિહાર અને તેની શક્તિઓનો ઉપયોગ તે વ્યવહાર; આ ચતુઃસૂત્રીની સમતુલા જાળવવાથી જ કલ્યાણ સાધી શકાય છે.

આ દોડધામના જમાનામાં પૂરતી શાન્તિ અને આરામના અભાવે, ખોટી ધાંધલ અને ધમાલના અંગે, જ્ઞાનતંતુના ઘણા રોગ પેદા થાય છે. એની અસર શરીર ઉપર પણ થાય છે જ.

રશિયાના પ્રસિદ્ધ શરીરશાસ્ત્રીએ જાહેર કર્યું છે કે માણસના જ્ઞાનતંતુ ઉપર આઘાત ન પડે તો તે ચારસો વર્ષ જેટલું જીવી

---

૨. લેખકનું Romance of the cow નું પુસ્તક.

શકે. ચિંતાતુર અને ધાંધલિયું જીવન જીવનાર, ઊર્મિપ્રધાન સ્ત્રીપુરુષો ઉપર જ્ઞાનતંતુના આંચકાની માઠી અસર નીપજે છે, જેથી તેઓ વહેલામાં વહેલા ઘરડાઈ જાય છે, અને નિરુત્સાહ ને હતાશ જીવન જલ્દી ખતમ કરે છે.[1] લંડનના ડૉ. રડંસે ગણતરી કરી છે કે જે ધંધામાં શાન્તિ ને આરામ પ્રમાણમાં વધુ તે વધુ જીવી શકે છે અને જેમાં વધારે ધમાલ તે ઓછું. તેને જણાયું છે કે પાદરીઓમાં ૭૦ વર્ષનું આયુષ ભોગવનાર ૪૨%, ખેડૂતોમાં ૪૦%, વેપારીમાં ૩૫% અને સૈનિકમાં ૩૩% નીકળશે; કેમ જે એમને ખુલ્લી હવામાં સ્ફૂર્તિનું જીવન જીવવાનું મળે છે. જ્યારે વકીલોમાં ૨૯%, ચિત્રકારોમાં ૨૮%, શિક્ષકોમાં ૨૭% અને તબીબોમાં ૨૪% નીકળશે; કેમકે એમનું જીવન બેઠમલનું અને વધારે ધમાલ ને ઉચાટ ફિકરનું હોય છે.

ચાર શક્તિઓ

આથર્વી, આંગિરસી, દૈવી અને માનુષી એ ચાર શક્તિઓ વડે માણસ આરોગ્ય મેળવી અને જાળવી શકે છે. થર્વ–અસ્થિર–મન. અથર્વ–સ્થિર. સ્થિર આત્મિક શક્તિઓ–મનોબળ વડે માણસ ગમે તેવા વિકટ સંજોગો અને દુઃખો વચ્ચે પણ મનની શાન્તિ ને પ્રસન્નતા જાળવી શકે છે અને તેથી શરીર પર તેની માઠી અસર થવા પામતી નથી. તેમ શરીરના રોગો પણ મનની પ્રસન્નતામાં દખલ કરી શકતા નથી. એને ખીલવવાથી જ ઋષિઓ ને સંતજનો સહેજે દીર્ઘ જીવન જીવી શકતા. આજે પણ એ શક્તિ વાપરનારા ખાટે જ છે.

---

૧. આનું સમર્થન ઑસ્ટ્રીયાના ડૉ. લુઇ તથા વિલાયતના સર હેન્રી ડેએ શોધી કાઢયું છે કે શરીરના સ્નાયુતંત્રની મજબૂતી અને શિથિલતાનો આધાર જ્ઞાનતંતુની અંતઃસ્રાવી શિરોગ્રંથીઓમાંથી નિર્ઝરતા રસ (Acetylcholine) ઉપર રહે છે. નિરાશાથી રસમાં ખલેલ પડતાં શિથિલતા આવે છે, ઉત્સાહથી રસવૃદ્ધિ થવાથી ચૈતન ને જોમ જણાય છે. આ શોધ માટે તે તબીબોને નોબેલ પ્રાઈઝ હમણાં મળ્યું છે.

આપણા શરીરમાં ચણા અને વટાણા જેવડી અંતઃસ્રાવી ગ્રંથીઓ (Endocrinary glands) છે એને યોગ્ય પોષણ મળે અને એનો હીન કે અતિયોગ ન થાય તો એમાંના અદ્દ્ભુત રસો લોહીમાં ભળી જાદુઈ અસર પેદા કરે છે. માણસના સ્વભાવ, ગુણ અવગુણ, ઉત્સાહ, નિરાશા, ગુન્હેગારવૃત્તિ, પરાક્રમ, આળસ, સાહસ વગેરે ઉપર એ ગ્રંથીઓના રસની અજબ અસર થાય છે અને એ જ રસો વ્યકિતનું વ્યકિતત્વ અને પ્રજાનું પ્રજાત્વ ઘડે છે, એમ ઇતિહાસમાં જણાય છે.[1] આ ગ્રંથીઓનું આરોગ્ય કુદરતી ફળ, શાકભાજી, દૂધ, પાણી વગેરે માંહેના ચેતન ક્ષાર અને પ્રજીવનકો ઉપર અવલંબે છે. યોગનાં આસનો, દીર્ઘ શ્વાસ અને યોગ્ય વ્યાયામથી પણ આ ગ્રંથીઓનું આરોગ્ય ટકી રહે છે અને સુધરે છે. શરીરમાં સહુથી મહત્ત્વની આ ગ્રંથીઓ જ ગણાય. દીર્ઘાયુષ, પ્રાણશક્તિ, વીર્યબળ વગેરેનો આધાર આ ગ્રંથીઓ ઉપર છે; કેમ જે આ ગ્રંથીઓના રસમાં શરીરમાં પેદા થતા ઝેરને નાબૂદ કરવાની તાસીર છે. પણ અનિયમિત અને સ્વચ્છંદ જીવનથી આપણે ઝેરને વધાર્યા જ કરીએ તો આ ગ્રંથીઓ પણ આખરે તો થાકી જ જાય એ દેખીતું છે.[2]

ત્રિગુણ

સાત્ત્વિક, રાજસ અને તામસ ગુણો પ્રકૃતિમાં રહેલા જ છે. માણસમાં જે ગુણોની વધઘટ થાય છે તે પ્રમાણે (Endocrines) ઉપલા અંતઃસ્રાવી રસો તેમ જ શરીરના બહિઃસ્રાવી પાચક રસો [Enzymes]] ઝરે છે અને પાચન અભિશોષણ વગેરેમાં સારી-માઠી અસર કરે જ છે.[3] તેમ જ સ્વભાવ પણ એ જ ઘડે છે.

---

૧. હેમર્ટન–પીપલ ઓફ ઓલ નેશન્સની પ્રસ્તાવના. ૨. એન્ડોક્રાઇનોલોજી અનેક મેટાબોલીઝમના જ્ઞાનકોશ ગ્રંથ ૧–૯. ૩. ડૉ. ભગવાનદાસઃ સાયન્સ ઑફ ઇમોશન્સ.

આયુષ્પ્રદ વ્યાયામ

અકબર બાદશાહને અવલોકન કરતાં એમ જણાયેલું કે જે પશુપંખીઓના સ્વભાવ લાલચુ, શિકારી અને રંજાડ કરનાર છે તે કરતાં બીજા શાન્ત સ્વભાવના સંતોષી જીવો પ્રમાણમાં વધુ અને સુખી જીવે છે. આધુનિક વિજ્ઞાન પણ એ વાતની સાક્ષી પૂરે છે. કાચબા વગેરે ઠંડા જીવો વધુ જીવે છે. જે ધાંધલ ધમાલમાં ફસાય છે તે જલ્દી નાશ પામે છે.

જે પ્રાણીઓ અલ્પપ્રાણ છે તે અલ્પ જીવે છે. અલ્પપ્રાણ પ્રાણીઓના શ્વાસ ટૂંકા હોઈ એમની આવરદા ઉપર પણ અસર થાય છે જ. એ નીચેના કોષ્ટકમાંથી જણાશે:

પ્રાણી	દર મિનિટે શ્વાસ	આયુષનાં વર્ષ
સસલું	૩૮	૮
કબૂતર	૩૬	૮
ઊંદર	૩૨	૨૧
કૂતરો	૨૯	૧૪
બકરો	૨૪	૧૩
બિલાડી	૨૫	૧૩
ઘોડો	૧૯	૪૦
માણસ	૧૩–૧૫	૧૦૦
હાથી	૧૨	૧૦૦
સાપ	૮	૧૨૦
કાચલું	૫	૧૫૦

જે માણસોનું જીવન નીરોગી હોય છે તેના શ્વાસ માપસર રહે છે, માંદાના જ વધે છે. માણસનું આયુષ્ય અમુક શ્વાસનું જ નિયત થયેલું છે, માટે તે વધી શકે નહિ એમ દલીલ કરવામાં

પ્રયોગોથી આવરદા વધી શકવા સંભવ છે; પણ આપણે માટે તો આપણાં કુદરતી નિર્માણ થયેલાં–ગણાતાં સો વર્ષ પણ પૂરાં થઇ શકતાં નથી તેની વાત છે. આરોગ્યના નિયમો જાળવવાથી, વીર્ય-સંસ્કાર સરસ હોવાથી અને પૂરતા પોષણથી એ કુદરતી મર્યાદાને પહોંચવું તો શકય જણાવું જોઇએ.

વળી જો આપણે ઉજ્જાયી પ્રાણાયામ, કાપાળભાતિક, દીર્ઘ-શ્વાસ, પ્રાણાયામ અને આસનોનો યૌગિક વ્યાયામ કરીએ તો ખસૂસ આપણાં અંગોની શુદ્ધિ થઈ દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવું સહેલું થઈ પડે તેમ જણાય છે. મિનિટે બે ત્રણ શ્વાસ લેખે પા અર્ધો કલાક કે કલાક દીર્ઘશ્વાસ લેનારે તેટલા વખતમાં કેટલા શ્વાસ બચાવ્યા? અને તેટલા શ્વાસ પૂરતું જીવન લંબાયું જ ગણાય. વળી આવો વ્યાયામ કરનારના સામાન્ય શ્વાસ પણ મિનિટે ૧૦, ૧૧ કે ૧૨ જેટલા થઈ શકે છે એટલે ચોવીસ કલાકે કેટલા શ્વાસ બચ્યા? આમ આયુષ લંબાઈ શકે છે. વળી જે સદાચારી, શાન્ત, ધીર, ગંભીર છે તેના શ્વાસમાં વધારો થતો નથી, પણ જે ગભરાઈ જાય છે, જે બીકણ છે, વિષયી છે, દુરાચારી છે તેના શ્વાસ સહેજે વધવાના એટલે સદાચારીને લાંબુ, દુરાચારીને ટૂંકુ જીવવાનો સંભવ રહે છે.

મર્મ–શુદ્ધિ

આપણા શરીરમાં હૃદય, ફેફસાં હોજરી, આંતરડાં, મગજ, જ્ઞાનતંતુ જેવાં મર્મસ્થાનો (Vitals) છે. તેની શુદ્ધિ અને દૃઢતા જળવાય તો જીવનને કશી હાનિ થવા સંભવજ નથી. એની શક્તિ તે શહુર યાને પ્રાણશક્તિ (Vitality). પ્રાણશક્તિ વધે તે માટે ખુલ્લી હવા, નિર્દોષ વાતાવરણ, પ્રામાણિક શ્રમ, હલકાં કુદરતી ખોરાક, આરામ ને સદાચાર આવશ્યક છે. આપણા શરીરમાં

*૨૬×૧૦^૧૨ કણો છે, એમાંથી દર સેકંડે ૩ કરોડ કણો નાશ પામે છે તેનો મળમૂત્ર પસીનો ને શ્વાસ વાટે નિહાર કરવો જોઇએ. આ માટે આપણને એવી અદ્ભુત ચામડી મળી છે કે જેમાં કરોડો છિદ્રો છે. એ નાના ગુર્દા હોય તેમ કચરો કાઢી નાખે છે.

આપણા લોહીમાં ૨૫×૧૦^૧૨ રક્તકણો છે. તે દિવસભરમાં હજારવાર ફેફસાંના શુદ્ધિકુંડોમાં ધોવાઈ તાજા બની પોષણ આપતા સદોદિત ફર્યા કરે છે. એ કણોને પડખોપડખ પાથર્યા હોય તો શરીરની ચામડીથી ૧૫૦૦ ગણી જગ્યા રોકે! એની લાંબી કતાર કરી હોય તો ૭૦ માઈલ લાંબી પલટન થાય. લોહીરૂપી અદ્ભુત પોષણ ઝરાનો એક એક કણ દિવસમાં હજારવાર દરેક જગ્યાએથી પસાર થાય છે. એ રકતવાહિનીઓ જ કેશવાહિનીઓ, શિરાઓ અને ધમનીઓનાં ભૂંગળાં જોડયાં હોય તો ૧૨૦૦૦ માઈલ લાંબાં થાય! ફેફસાંના કુંડો જે એમને તાજગી બક્ષે છે તેને ઉખાળ્યા હોય અને પડખોપડખ ગોઠવ્યા હોય તો ૨૦૦૦૦ ચો. વાર જગ્યા રોકે! લોહીમાંનો કચરો જે ગુર્દા-જે મૂત્રાશય કાઢી નાખે છે તેની અંદર ૫૦ માઇલ લાંબી નળીઓ ગોઠવવામાં આવી છે! આપણા મગજમાં ૯×૧૦^૯ કણો છે.[૧]

આપણા દેહની આ અદ્ભુત રચના આપણને ખાલી હેરત પમાડવા માટે જ નથી. પણ જે ક્ષમાશીલ, ઉદાર ને કાબેલિયત ભરી રીતે એ અવયવો આપણા દેહનું જતન કરવામાં લાગી પડયાં છે તે જોતાં તો આપણે હેરાન જ થઈ જઇએ. કુદરતની આ બુલંદ રચનાનો લાભ આપણે કુદરતમય જીવનથી પૂરેપૂરો લઈ શકીએ છીએ. કોઈ યંત્ર પણ શરીરના આ ચરખા જેટલું લાંબું ને ગંજાવર કામ આપી શકે તેમ નથી.

---

*૨૬×૧૦^૧૨ = એક ઉપર બાર મીંડાંવાળી રકમ સમજવી.
કણ—cell.
૧. મેડીકસ: નો ધાય બોડી – ધ વન્ડર્સ વિધિન અસ.

આળસ અને તરંગી ભેજાં જેવો માણસનો કોઈ દુશ્મન નથી અને ખુલ્લી હવામાં પૂરતો શ્રમ અને આરામ જેવું શરીરનું જતન કરનાર કોઈ નથી. આપણા ધંધાદારી જીવન ઉપરાંત શ્રમહર, (Restorative), આરોગ્યપ્રદ (Hygienic), સુધારક (Corrective), અને ભાવપ્રદ (Expressional) વ્યાયામ દ્વારા માણસ સુંદર, દઢ ને નીરોગી તન અને મન પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

વેદવિજ્ઞાન

ખુલ્લી હવા, પ્રસન્ન મન અને નિખાલસ વ્યવહાર માણસને ખૂબ જ ફાયદારક નીવડે છે. વેદમાં વાયુસૂકત છે. તેના દ્રષ્ટા ઉલ્રોવાતાયન ઋષિ છે. એ ઋષિના નામનો અર્થ જ ખુલ્લી બારી થાય છે. માણુસ સૂતાં, કામ કરતાં હરેક વખતે ખુલ્લી બારી રાખી વાયુનો લાભ લે તો નીરોગી બને.

તેમાં ય હૃદયની બારી[1] અને મગજની બારી (open mind & free heart) રાખવામાં આવે તો નિખાલસતા ને નિર્મળતા પ્રાપ્ત થાય અને માણુસ વધારે સુખી અને સંતોષી જીવન જીવી શકે. વેદમાં ઘરને માટે ક્ષય શબ્દ વાપરવામાં આવ્યો છે એ પણ એટલો જ સૂચક છે. ઘરમાં ગોંધાઈ રહેવાથી, આટો, આબરૂ, આરોગ્ય, આનંદ અને આરામનો ક્ષય થાય છે કે વૃદ્ધિ ?

ઊગતા અને આથમતા સૂર્યમાં ત્રિપૂકિરણો Ultra-violet rays નો અને અધિપ્રાણવાયુનો (ઓઝોન) જે લાભ મળે છે તે કેટલો ભવ્ય, ઉદાત્ત ને ચેતનપ્રદ છે ! એ બેની જોડીને જ વેદમાં અશ્વિનો કહે છે. દેવોના વૈદ્યરાજ સમા વૈદ્યરાજનો આપણુને સહેજે લાભ મળે તેમ છતાં કેટલા થોડા લેતા હશે ? પછી મરણુ વહેલું ને સહેલું થઈ પડે તેમાં નવાઈ શી ?

---

૧ સર પ્રભાશંકર પટ્ટણીનું ગીતઃ ઉઘાડી રાખજો બારી.

વહેતા પાણીમાં, ઊગતા અને આથમતા સૂર્યમાં આ અધિ-પ્રાણવાયુ જેને વેદમાં વિષ્ણુપાદામૃત કહે છે તે સાતગણા પ્રમાણમાં હોય છે એમ વેદવિજ્ઞાન જણાવે છે. આપણે દીર્ઘાયુષની ખેવના હોય તો આનો લાભ ન લેવો જોઈએ કે ?

ઊગતા અને આથમતા સૂર્યનાં ત્વિષ્કિરણોના ગુણ કાંઈ ઓછા છે ? એટલા માટે તો સૂર્યને સવિતા અને પુષન્ જેવા અર્થગંભીર નામે સંબોધે છે. સૂ+ઈ+તૃ—જે પેદા કરે છે, પોષે છે અને ઠેકાણે પાડે છે તે સવિતા—એ પ્રભુનું આધિદૈવિક પ્રતીક આપણો સૂર્ય જ છે ને? પૂષન્ એટલે પોષક. એ આપણા જીવન અને જીવિકાની તમામ વસ્તુને પોષી પેદા કરે છે માટે. એટલે જ એવાં તેજને ભર્ગ કહ્યો છે.[1]

મોટામાં મોટું ઔષધ તો સૂર્ય છે. સૂર્યના સપ્ત રંગોમાં[2] જીવનના જાદુ અને આરોગ્યની અમીકૂપી ભરી છે. ઔષધનો અર્થ દોષધ એટલે શરીરના દોષ માત્રને ધોનાર સૂર્યકિરણો. ઓષધિનો અર્થ પણ દોષ માત્રને સાફ કરનાર ઓષ—સૂર્યતેજનો ધિ–ભંડાર.

સૂર્યસ્નાન, વાયુસ્નાન, કટિસ્નાન, કર્દમસ્નાન, જમીનમાંનાં વીજળીનાં તત્ત્વો, જળોપચાર (હાઇડ્રોપથી), તેજોપચાર (હેલિઓપથી), રંગોપચાર (ક્રોમોપથી), નિસર્ગોપચાર (નેચરોપથી), માટીના પ્રયોગો આ બધી ઉપચારપદ્ધતિઓમાંથી માણસ નીરોગી રહેવા અને થવા પ્રયાસ કરે તો એ અકુદરતી દવાના રગડા અને ભયંકર તકલીફોમાંથી સહેજે ઊગરી શકે તેમ છે. કોઈપણ પદ્ધતિને ઘેલછા (ફેડ) જેટલું મહત્ત્વ નહિ આપતાં વિવેકપૂર્વક જો એ વસ્તુઓનો લાભ લેવાય તો અનહદ લાભ થવાનો.

---

૧ ભર્ગ—ભરતિ, રમતે, ગચ્છતિ—પાળે, પોષે ને ઠેકાણે પાડે તે.

૨ વેદમાં સાતને બદલે ૧૫ રંગ કહ્યા છે. VIBGYOR—જાંગ-ભૂલી પીનારા — એ સાત રંગો તે સૂર્યના સાત ઘોડા.

સંયમની અગત્ય

સદાચાર અને સંયમ વિના છેવટે આ સઘળા ઉપાયની બહુ કારી ન લાગે તે તેા દેખીતું જ છે. બ્રહ્મચર્યના પાલનપોષણમાં ઉપલા ઉપચારો ને પદ્ધતિઓ મદદરૂપ થાય તેમ છે જ. એટલે બન્નેનેા લાભ લેવેા પણ બ્રહ્મચર્ય વિના ઉપલા ઉપાયેા ફૂટેલ કુડલામાં ઘી અથવા ચાળણીમાં પાણી ભરવા જેવા બાલિશ નીવડવાના.

બ્રહ્મચર્ય આજના જમાનામાં વ્યકિતગત રીતે અશકય છે એ વાત ખેાટી છે. માણસની કીંમત તેના વિવેકભર્યા સાવધ પુરુષાર્થમાં રહેલી છે. યેાગ્ય શ્રમ, હલકેા ખેારાક, નિર્દોષ વાતાવરણ અને સુવ્યવસાયમાં ગૂંથાયલા અનેકેા માટે તે શકય બનેલું છે અને બને છે. દીર્ઘાયુ, સુખી, ઉન્નત ને સાધક જીવન માટે એની અગત્ય રહેવાની. એ સાધવા માટે અંગત પ્રયાસ ને સહચારીઓની હૂંફ ઘણું કરી શકે તેમ છે.

દીર્ઘાયુષનેા કાયદેા

એક વૈજ્ઞાનિકે ઈંડાને ૩૬ કલાક હૂંફ આપી તેમાં વિકસતા હૃદયના ભાગને કાઢી લઇ પ્રયેાગનળીમાં રાખ્યું અને પેાષણદ્રવ આપી વિકસાવ્યું.[1] આજે વીસ વરસ થયાં એ હૃદય ધબકયા કરે છે! એક અમેરિકન વૈજ્ઞાનિક મરઘીના મરી ગયા પછી તેના હૃદયને પેાષક દ્રવ્યમાં જેવું ને તેવું ધબકતું રાખી શકયેા છે. ચાર છ મહિને તેમાં પેદા થતા થાકના ઝેરને ધેાઈ નાખે છે એટલે થયું. એ હૃદયની ૨૯ મી વાર્ષિક જયન્તી હમણાં જ ઊજવાઈ! બીજા એક વિજ્ઞાન-વિદે માણસની આંખની કણિકામાંથી કેટલાક કણેા કાઢી લીધા ને પેાષણરસમાં રાખ્યા, ૪૮ કલાકમાં તેા તે વધી બમણા થયા! હવે તેા કલેજું, બરેાળ, ફેફસાં વગેરે શરીરનાં તમામ અવયવના ભાગને

---

૧ મેડીકસ: ને ધાય બેાડી.

આ રીતે જિવાડી વધારી શકાયા છે. ઊંદર ઉપરના અર્બુદ (કેન્સર) પરના કણો તો અનેકગણા વધ્યા છે! એકકણ જીવો પોતાના દેહના ભાગલા પાડીને ૮૦૦૦ પેઢી રચી શકયા છે. આ સઘળા ચમત્કારો જે નિયમ સાબિત કરે છે તે એ છે કે જીવનાગ્રહ—દીર્ઘ જીવન જીવવાની ઈચ્છા—જિજીવિષા પ્રત્યેક પ્રાણીના પ્રત્યેક કણ કણમાં રહેલ છે. એ કણોને પોષણ મળે, થાકનાં કે બીજાં આગંતુક ઝેર ધોવાઇ જાય તો જીવન લંબાવવું એ સ્વાભાવિક અને સરલ છે.

રશિયાના એક તબીબે શરીરમાંથી લોહીનાં ઝેર ધોઈ કાઢવાના પ્રયોગો આદર્યા છે. તે એ રીતે ઝેર કાઢી નાખી શરીરને તાજગી અને તાકાત આપવા ચાહે છે. ઉપવાસ, લંઘન, દૂધ, છાશ, ફળ વગેરે આ રીતે ઝેર કાઢી નાખવાના સબળ ઉપાયો હોઈ દીર્ઘાયુષમાં સહાયરૂપ બને છે. માણસની નસોમાં ચૂનો, મેંદો અને માટીના ક્ષાર (અર્થાત્ ફોસ્ફેટ્સ) જમા થવાથી એની સ્થિતિસ્થાપકતા મોળી પડે છે અને એ બુરાઈ જવાથી પ્રવાહ મંદ પડે છે; પરિણામે ઘડપણ, લોહીનું દબાણ વગેરે જણાય છે,[1] શરીરના કણોમાં આપ્ય (Watery) ભાગ વધવાથી તથા હવા ભરાવાથી કણોમાં જે પોલાણ (Vacuoles) જણાય છે તેથી શરીરમાં કરચલીઓ પડે છે, અને ઘડપણ આવે છે.

શરીરકણો માંહેના આ આપ્ય ભાગમાંનું પાણી વાસી થવાથી (Heavy Water) ઘડપણ વધે છે; વાવડીંગ, નગોડ, જેઠીમધ, ગળો, ગોખરુ, ભાંગરો, ભિલામો, સાટોડી, પારો, ગંધક, દૂધ વગેરે રાસાયણિક પદાર્થો આ પાણી કાઢી નાખી પુનર્યૌવન આપે છે એવો વૈદોનો કાંઇક ખ્યાલ છે. ડૉ. વૉર્નોફ વાંદરા, ઘેટા વગેરેની અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓ માણસમાં દાખલ કરી પુનર્યૌવનના કૃત્રિમ ઉપાય પણ અજમાવી રહ્યા છે. એ બધી વસ્તુ એમ બતાવે છે કે કુદરતે આપેલ

---

૧. ડૉ. લૉરેન્ડઃ ઓલ્ડ એઈજ ડીકેડ.

એ અદ્દભુત ગ્રંથીઓ, એ અજાયબ ઘરનો પૂરો ઉપયોગ થાય તો આવા થીગડાની જરૂર પડે જ નહિ. કુદરતને સમજી તેને મદદરૂપ થવું અને તેને માર્ગે વળવું એ જ એક બાદશાહી માર્ગ છે.

શરીરમાં રોગકણોને આહાર વિહાર દ્વારા દાખલ ન કરવાથી, તથા થાકનાં તથા શરીર માંહેનાં ઘસારાનાં જે ઝેર વગેરે પેદા થાય તેને વેળાસર બાતલ કરવાથી અને શરીરને પૂરતો આરામ આપવાથી શરીર રોગ વગરનું નીરોગી બની અને રહી શકે છે. વળી જ્યારે રોગકણો—રોગબીજો અને ઝેરો વડે રોગને અનુકૂળ વાતાવરણ ઊભું થાય છે ત્યારે જ રોગ દેખા દે છે. આ વખતે ગભરાવાની જરાય જરૂર નથી. ખરી રીતે સમજીએ તો રોગ માત્ર છૂપા આશીર્વાદરૂપ છે. રોગ જ આપણને પહેલાં તો તેની મૃદુમંજુલ રૂપેરી ઘંટડી વડે ચેતવણીના સૂર સંભળાવે છે. એને આપણે ગણકારતા નથી ત્યારે તે કાન ફોડી નાખે તેવા ઘણના અવાજ કરે છે. છેવટે એને યે અવગણીએ તો બોંબ અને સુરંગની માફક ધડાકા ભડાકા કરે છે. અને કોઈવાર આપણા ફૂડચા પણ ઉડાવી દે છે.

રોગથી વેળાસર ચેતવું જોઈએ. ગભરાવું મુદ્દલ ન જોઈએ અને આપણા શરીરની કુદરતી શકિતઓ પાચક રસો, સફેદ કણો, તેના રુચિકરો (ઓપ્સોનીન્સ), પ્રાતકણો (એન્ટી બોડીઝ), રકતરસ (પ્લેઝમા), સંઘટ્ટનકો (એગ્લુટીનન્સ), રકતવિશ્લેષકો, લસી પ્રવાહ (લિમ્ફ), જંતુભક્ષકો (બેકિટરીઓફેઈજીસ), જંતુવિલાયકો (બેકિટરીયો લાઈસીન), રસાકર્ષણ (કેમીઓટેક્ષીઝ) અંતઃસ્રાવી રસો (હોર્મોન્સ) વગેરે આ અદ્દભુત અંગરક્ષકોને[1] આપણે રોગ સામે લડી લેવાની પૂરી તક આપવી જોઇએ. એ તક આપવાથી એ રક્ષકોમાં આત્મવિશ્વાસ અને તાકાત ખીલે છે, તંદુરસ્તી સાંપડે છે અને ભાવી રોગ, ખર્ચો અને તકલીફોમાંથી ઊગરીએ છીએ.

---

૧. લેખકની આપણા અંગરક્ષકોની લેખમાળા: (ફૂલછાબ અંક ૨૫ ૨૬,૧—૧૯૩૪)

અલબત્ત, જરૂર પ્રમાણે પાણી, માટી, હવા, સૂર્ય, વનસ્પતિ વગેરેનો લાભ લેવો. દેશી દવા જેવા સૌમ્ય ને સરળ ઉપાયો કદી જરૂર પ્રમાણે વાપરવા. પણ બહુ કાતિલ વિષો–દવાના રગડા રૂપે દેહમાં દાખલ કરી નકામું ધીંગાણું મચાવવું જોઇએ નહિ. શરીરના ઝેરનો માર્ગ મોકળો કરી દેવો એટલે એ ચાલ્યા જશે. એને બદલે પ્રતિવિષો દાખલ કરીને બેવડી ખુવારી વહોરવી નહિ. એમાંથી રાહત મળે તે પણ એકંદર તો થીગડા જેવી જ નીવડે છે, એ પણ લક્ષમાં રાખવું ઘટે છે. પ્રથમ તો સ્નેહન, સ્વેદન, બસ્તી, વમન, વિરેચન જેવા પંચકર્મોથી દેહશુદ્ધિ સધાય છે, એટલે જ રોગ દફે થાય છે યા તો છેવટ એનું જોર ઓછું પડે છે; પછી સાદાં ઔષધો અકસીર અસર કરે છે.

ઘણીવાર તબીબીમાં તો વિરુદ્ધ ઉપચાર કરવાથી, તેમ જ નિદાનની ખામી હોવાથી શરીરને નાહક ચૂંથા મારવામાં આવે છે અને કોઈવાર તો એ ઓસડો જ સામો રોગ (ડ્રગ ડીઝીઝ) પણ પેદા કરે એવું બને છે.

આરોગ્યની ચાવી સરળતામાં છે. જીવન સાદું અને ઉપાય સાદા હોય એટલે થયું. આ બધી વાતો ઘણી અસરકારક નીવડે છે. આનો શોખ અને આદત કેળવવાં જોઇએ.

થાકનાં ઝેર

થાક લાગવાથી માણુસના સ્નાયુમાં જે અમ્લકો (એસિડ્ઝ) અને દોષો પેદા થાય છે તે ધાનકૂટિયા ખોરાકથી પેદા થતા અમ્લકો અને વિષો જેવાજ છે. ગરીબ શ્રમજીવી ભાઈઓનો આ રીતે બમણો મરો છે. એમને તો થાકનાં તેમ જ આહારનાં એમ બેવડાં વિષ અને દોષને દફે કરવાના હોય છે. અને તે અલ્કલ ખોરાક, દૂધ, ફળ, શાકભાજી, ખુલ્લી હવા અને પૂરતા આરામથી જ બની શકે છે. એ ત્રણેયને બાપડાઓ કનેથી આજના અર્થતંત્રે ઝૂંટવી

લીધાં છે. એટલે એ વહેલો ઘરડો અને જાહલ બની જાય છે.

શ્રમ અને આરામ એ બન્ને દીર્ઘજીવન માટે જરૂરના છે. દુનિયાના દીર્ઘજીવીઓનો ઇતિહાસ એમ પૂરવાર કરે છે કે માણસ શ્રમથી મરતો જ નથી. પણ તેને યોગ્ય આહાર, આરામ ને આશાયશ જોઇએ. આપણા શ્રમજીવીઓનો તો ત્રણગણો મરો છેઃ અતિશ્રમ, ખોરાકનો અભાવ અને આરામની ખામી એ એમના ઘાતકો છે.

અનર્થમૂળ બુભુક્ષા

જીભના સ્વાદથી ડાઢ ડળકે છે અને હોજરી વંઠે છે. દુનિયાના આજના આર્થિક ઝગડા, સામ્રાજ્યવાદ, ઉદ્યોગવાદ, મૂડીવાદ, શસ્ત્ર સરંજામ એ સઘળા 'હાય હાય, ભૂખે મરી જઇશું તો' એવી પ્રજા અને રાજ્યોની દયામણી મનોદશામાંથી જન્મે છે. વધુ ખાવાની અને સ્વાદ કરવાની વ્યકિતઓની વકરેલી વૃત્તિ જ્યારે દઢ થાય છે ત્યારે તે એકહથ્થુ સાધનો અને તે માટે એકહથ્થુ મૂડી, બજાર, સત્તા વગેરે હાથ કરવા તરફ વળે છે. આજના જગતની રાજકીય, આર્થિક ઔદ્યોગિક વ્યાપારિક તમામ પ્રકારની ઘડભાંગના મૂળમાં પ્રજાઓની બુભુક્ષા જ છુપાયેલી નજરે પડે છે. જે પ્રજાનો ખોરાક અકરાંતિયા જેટલો અને તરેહવાર વાનીઓનો બનેલો છે તે વધારે તૃષ્ણાવાળી હોઈ જગતની ગડમથલમાં વધારે સપડાય છે. જેટલો સાદો ને હલકો ખોરાક તેટલી પ્રજા વધારે સંતોષી ને પાપભીરુ. રોમ સ્વાદે ચઢયું ત્યારે પડયું. અમેરિકા, વિલાયત વગેરે કરતાં સ્વીડન, ડેનમાર્ક સ્વિટ્ઝર્લેંડ વગેરે સૌમ્ય દેશો તેમના પ્રજાકીય સાદા ખોરાકના આદર્શને લીધે વધારે સંતોષી અને સુખી છે. મોટા તોતીંગ જેવાં શરીર જેમાંથી સો દોઢસો અને બસો રતલ વજન ઓછું કરવાની જરૂર પડે છે તે આ બુભુક્ષાના કારણેજ છે! ખોરાકની અતિલાલસા જ વ્યક્તિ કે પ્રજાને મારે છે.

---

૧ હિન્દુ અઠવાડિક મે ૩૦–૩૭

સંગ્રાહક વિષ

બીડી, તમાકુ, ચા, કૉફી, દારુ, અફીણ વગેરે માંહેના વિષો પ્રાણશક્તિને સખ્ત ફટકો મારે છે. એમાંનાં ઝેર ગમે તેટલાં થોડાં અને સાદાં હોય તોપણ તેના સાદા અને સંગ્રાહક ગુણોને લીધે એ ઝેર લાંબે ગાળે અસર કર્યા વિના રહેતાં નથી, એટલું જ નહિ પણ એ ઝેરને લીધે રોગોની અસર વધુ થાય છે, ઉપચારોની કારી બહુ ફાવતી નથી, અને આવરદાને ટૂંકાવે છે. ચાકૉફીના પ્યાલામાં મૂત્ર કરતાં વધારે ઝેર હોય છે એવું ઉદ્દામ વિજ્ઞાનિકો જણાવે છે. એક પ્રયોગમાં કબૂતરના શરીરમાં ટાઈફોઈડ વગેરે રોગના જંતુઓ દાખલ કરવામાં આવ્યા હતા. પણ કબૂતરની પ્રાણશકિતએ એને હજમ કરી દીધા. પાછળથી એ કબૂતરના શરીરમાં તમાકુનું, વિષ દાખલ કર્યું અને પછી જંતુઓ નાખ્યા. પરિણામ એ આવ્યું કે કબૂતરની પ્રાણશકિત મંદ પડી ગઈ હોવાથી જંતુ સામે પ્રતીકાર નહિ કરી શકવા સબબ કબૂતર મરણ પામ્યું.

પ્રાણશકિત ઉપર આવા ધીમા સંગ્રાહક (Cumulative Poisons) ઝેરથી કાપ ન પડતો હોય તો રોગના પ્રસંગે એની પ્રતીકારશકિત આબાદ કામ કરી આપી શકે છે. જેમ કોઠો નીરોગી તેમ રોગની કારી ઓછી જ ફાવે છે. લોહીની વિશુદ્ધિ જાળવવી એ ખાસ જરુરનું ઠરે છે, અને તે દવાના રગડા, ઝેર, થાક વિજાતીય દ્રવ્યો વગેરેથી બચવાથી શકય બને છે. લોહીની વિશુદ્ધિ હોય તો શરીરને મરવાનું કાંઇ કારણ રહેતું નથી. ધસારો દૂર કરી અવયવોને ટકાવવાનો જ દેહનો ધર્મ છે તેનો લાભ લેવો જોઈએ.

દીર્ઘાયુના દીર્ઘાયુ

દીર્ઘાયુષના આ સબળા ઉપાયો અજમાવવા જેવા છે. માબાપના દીર્ઘાયુષનો ગુણ બાળકોમાં પણ ઊતરી આવે છે. જેના વડવા

દીર્ઘજીવી હોય તેની ઓલાદ દીર્ઘજીવી થઇ શકે છે અને જેના વડવા અલ્પજીવી હોય તેની ઓલાદ અલ્પજીવી થવાનો પૂરો સંભવ છે. આ નિયમ લક્ષમાં લઈ દીર્ઘજીવીની ઓલાદે વધારે દીર્ઘ જીવવાનો પ્રયાસ કરવો જોઇએ. એ પ્રયાસ ઘણે ભાગે યશસ્વી જ નીવડે છે, અને અલ્પજીવીઓની પ્રજાએ તો સવિશેષ પ્રયાસ કરવાનો રહે જ છે. **न हि कल्याणकृत् कश्चिद्दुर्गतिं तात गच्छति ।** એ કોલ આમાં પણ સાચો જ પડે છે.

આશા અને ઉલ્લાસ

માણસ આશાવાદી રહે તો જ તે જીવે છે એમ કહેવાય. નિરાશાવાદી જીવતો નથી, કેવળ હસ્તી ભોગવે છે (Vegetate) એમ ગણાય. આશાવાદી તો મુશ્કેલીમાં તકો જુએ છે.[1] જ્યારે આશાવાદી જીવન જીવવાની અનુકૂળતા અલગત્ત ઓછી છે; કેમ જે ચોમેર બંધન અને બંધન નજરે પડે છે. તેમ છતાં ભાવીની ઉજ્વલતા અને આશાનાં સ્વપ્નાં સેવી એને ખરાં પાડવા મથવાથી વધારે લાભ છે. નિરાશાવાદી ગમગીન રહે છે. એ ગમગીનીની અસર તેના મન અને હૃદય ઉપર માઠી થાય છે તેમ તેના શરીર ઉપર થાય છે જ. ગમગીની Melancholy નો અર્થ જ કાળાં પિત્ત (Melas–black & chole–bile) થાય છે. પીત્તાશય શિથિલ પડતાં પાચન, રક્તસંચાર અને મગજની સ્ફૂર્તિ ઉપર ઉત્તરોત્તર માઠી અસર નીપજે છે.

દુઃખ, મુશ્કેલીઅતને ધરગરવાની ટેવ જ ન રાખવી જોઇએ. જરાક જડત્વચ—જાડચામડિયા thick skinned બનવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. આ દુનિયા ગણે તેને દુઃખરૂપ અને સમજે તેને

---

1. To an optimist difficulties are opportunities and to a pessimist opportunities are difficulties. Sopeanheur.

સુખરૂપ છે.[૧] ઉત્સાહ એ જ જીવનનું અમૃત છે. ઉત્સાહ Enthusiasm માણુસને આગળ ધપાવે છે. થાક, નિરાશાને હળવા કરે છે અને નવી શક્તિ અર્પી સફળતાને કિનારે પહોંચાડે છે. જે ઉત્સાહી નથી તે આસ્તિક ગણાય જ નહિ. Enthusiasm નો મૂળ અર્થ પ્રભુ મારી સાથે છે એ ભાવના એવો થાય છે.[૨] ઘા વાગતાં ઝીલી લેનાર વિજેતા જેવો ઉત્સાહી નર છે તે સહતો નથી પણ તે ઉત્-ઊંચેથી સહે છે—ઝીલી લે છે; દુઃખ મુશાઅતને પોઈસ કરી જાય છે.

ગમગીનીનાં ઝેર

ગમગીન અવસ્થામાં ખાધેલો ખોરાક સુદ્ધાં પચતો નથી; કેમ જે પાચક રસો માત્ર મગજના પ્રસન્ન જ્ઞાનતંતુઓના અંકુશ નીચે હોઈ ઝરતા નથી; જેથી ખોરાક ઝેર બને છે. નથી આરામ લઈ શકાતો કે નથી પોષણ મેળવી શકાતું, એટલે ઘસારો વધારે લાગે છે. દરેકને આનંદ–પ્રસન્નતા એ ફરજ, અને પ્રેમ એ કાયદો થઈ પડવો જોઈએ.[૩] આમ આનંદ અને પ્રેમ ધારી શકે તેને અંદર કે બહાર સુખ કે દુઃખ દેનારા નહિ રહેતાં, સુખ અને સુખ દેનારા જ મળી આવે છે. ભય, શોક, ઈર્ષ્યા જેવી લાગણીઓ ધિક્કારમાંથી જન્મે છે. મોટાનો ભય, સરખાની ઈર્ષ્યા અને નાનાનો ધિક્કાર એ ધિક્કારનાં રૂપો છે. મોટા તરફ પૂજ્યભાવ, સરખા તરફ મૈત્રીભાવ અને નાના તરફ દયાભાવ એ પ્રેમનાં સ્વરૂપ છે. દુનિયાની તમામ લાગણીઓ કાં તો પ્રેમની, કાં તો ધિક્કારની જ હોઈ શકે છે.[૪]

---

૧ This world is a tragedy to those who feel & a comedy to those who think. —Galsworthi.

૨ En & theos – God – inspired by divine faith – Enthusiasm.

૩. Toy is duty and love is law.

૪ ડૉ. ભગવાનદાસ: સાયન્સ ઓફ ઈમોશન્સ.

પ્રેમની લાગણીઓ બળપ્રદ Sthenic હોય છે અને ધિક્કારની બળહર Asthenic. આપણે આપણું, આપણા દેશ અને જગતનું કલ્યાણ ઇચ્છતા હોઈએ તો આ બળપ્રદ લાગણીઓને વહેતી મૂકવી જોઈએ અને બળહર વૃત્તિઓને દબાવવી જોઇએ.

હાસ્યનાં જાદુ

હિંદીઓ અને ખાસ કરીને હિંદુઓ ફિલસૂફની પ્રજા હોઈ તેમનામાં વિનોદવૃત્તિ આજકાલ ઓસરી ગઇ છે. હાસ્યનાં ફૂલડાં એને મુખફુવારે ફરકતાં નથી, અને જાણે 'કાજીજી કયોં દુબલે કિ સારા શહેરકી ફિકર' જેવી ઉછીતી વહોરેલી ઉપાધિમાં ઉદાસીન ને રડતલ જેવા ફરે છે! હસવાથી જાડા થવાય છે એ સાચી વાત છે. રડવાથી ચહેરાના ૧૩ સ્નાયુઓ વિકૃત બને છે ત્યારે હસવાથી ૬૫ સ્નાયુઓ પ્રફુલ્લ બને છે; હોજરી અને આંતરના સ્નાયુ ફેફસાં વગેરેને એક તરેહનો મધુર વ્યાયામ (Internal massage) મળે છે; પાચક રસો ઝરે છે અને રસનળિકાઓ સાફ થાય છે. આવા સ્થૂલ લાભ ઉપરાંત મનની પ્રસન્નતા માત્ર નહિ હસીને ગુમાવી બેસવાં એ નરી બેવકૂફી ન ગણાય?

ઉપનિષદો બાપોકાર જાહેર કરે છે કે **आनन्देन जातानि जीवन्ति.** જીવો માત્ર આનંદથી જ જીવે છે, આનંદમાંથી જન્મ્યા છે અને આનંદમાં જ વિલીન થવાના છે. આનંદ એ જ આત્માનો સ્વભાવ છે. સચ્ચિદાનંદ એ જેના પ્રભુનો આદર્શ છે, જેના આત્માનો સ્વભાવ પણ **सत्यं शिवं सुन्दरं** છે તે આનંદધર્મમાં પાછો શાનો પડે?

ગમે તે ભોગે પણ આનંદની ઉપાસના જીવન માટે હરેક પ્રકારે લાભપ્રદ અને જરૂરી જ છે. ભય, શોક ને ઇર્ષ્યા ટાળીને આનંદનું વાતાવરણ જમાવે છે તે વ્યકિતઓ, પ્રજાઓ અને વિશ્વસંસ્કૃતિ ઉપર મોટો ઉપકાર કરે છે.

આનંદ વિના વિકાસ નથી. જ્યાં સંકોચ છે ત્યાં આનંદ નથી; ત્યાં મૃત્યુ છે, હાનિ છે. હિંદીઓ જાપાનીઓ વગેરેની જેમ હસતી આશાવાદી પ્રજા બને તો એનો સિક્કો ઘડીના છઠ્ઠા ભાગમાં બદલાઈ જાય. સુખી અને દીર્ઘજીવન માટેનું હૃદયનું રસાયણ આ આનંદ છે. એ હશે તો સૂકા ટુકડામાં પણ ઓર અમી ઝરશે. માટે આનંદને વહેતો કરવો એ જ દીર્ઘ ને સુખી જીવનની ગુરુચાવી—માસ્ટર કી સમજવી જોઈએ.



પ્રકરણ ૧૦ મું : સામાજિક આરોગ્ય

દિનચર્યા અને ઋતુચર્યાને અંગે જે આચાર આપણા સમાજમાં પ્રચલિત છે, આહાર નિહાર વિહાર અને વ્યવહારની જે પ્રણાલીઓ પડી છે, તેમાં સામુદાયિક આરોગ્યની દૃષ્ટિ સચવાયેલી જણાશે. પણ સાપ ગયા અને લીસોટા રહ્યા જેવી ઘણા આચારની સ્થિતિ થઈ પડી છે. નાહવું એટલે શરીરને પાણી અડે એટલે થયું. એથી ધર્મ સચવાયો મનાશે, પણ આરોગ્યની દૃષ્ટિ સામેલ હોય તો ચોળીને અહોળા ચોકખા પાણીથી નાહવું જરૂરી ગણાય. કપડાં પાણી સોંસરાં નીકળ્યાં એટલે એ પવિત્ર ગણાય, ભલે પછી એ મેલાં ઘાણ જેવાં હોય. આમ ધર્મ અને આરોગ્યની સંકલના આપણા આચારમાં તૂટવાથી બન્ને બગડે છે.

જંતુવિદ્યા, આરોગ્ય, શુદ્ધિ, વૈદક વગેરેની સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિ આચાર-ના મૂળમાં ઘણીયે હોય છે, પણ એ દૃષ્ટિ નજર સામેથી ખસી જવાથી આચાર મિથ્યાચાર જણાય છે અને છૂટી જાય છે; યા રહે છે તો રૂઢિ તરીકે. સંઘરવા લાયક વસ્તુને ફેંકી દે તેને ગાંડો ગણીએ છીએ, તેમ જે ન સંઘરવા લાયક વસ્તુ સંઘરે છે તેને પણ ગાંડો ગણીએ છીએ. મિથ્યાચારને પોષવા એ ગાંડપણ છે, તેમ સદાચારને તજવા એ પણ ગાંડપણ છે. ડહાપણ તો આચારના ઊંડાણમાં રહેલા તત્ત્વને સમજી નજર આગળ લાવવું, તેને પાળવું અને પળાવવું તેમાં રહેલું છે. **आचारः प्रथमो धर्मः** જીવનવિકાસનું પહેલું પગથિયું આચાર એટલા જ માટે ગણાય છે. એ પ્રથમ છે, પણ પરમ તો

નથી જ; એટલે વિવેક ખોવો જોઈએ નહિ. **आचारहीनान् न पुनन्ति वेदाः** શાસ્ત્રો પણ આચારહીનને પવિત્ર કરી શકતાં નથી.

આપણા સમાજનો આચારવિભાગ જે આરોગ્યને પોષક હોય અને અંતઃકરણને વિકાસક હોય તેટલાને સંશોધી બાકીના કચરાને જવા દેવો જોઈએ. આમ થાય તો આરોગ્ય અને ધર્મ બન્નેના સંદેશો એ આચારદ્વારા આપણને આયુષ, આનંદ, સંસ્કાર અને ઉદયના દેવાવાળા થઈ પડે.

નારકી જીવન

હિંદીઓ નિહારની બાબતમાં બહુ બેદરકાર છે એ મોટું આળ છે. દાતણપાણી, નાહવાધોવા, ધર્મધ્યાન, પ્રાણાયામ વગેરે વિધેયાત્મક બાબતોમાં આપણામાં કદાચ ઓછી કચાશ આવતી હશે, પણ મળમૂત્ર, કચરો, ખાળકૂંડી એઠવાડ વગેરે નિહારની બાબતમાં આપણે ભયંકર પ્રમાદ અને ઘાતકસ્વાર્થ સેવીએ છીએ, જેના પરિણામે આપણા ઘરનો એક ખૂણો નરક સમાન બની રહે છે. આપણાં જાજરૂ, શેરીઓ, ઉકરડા, જળાશયો, ઘરો, મંદિરો વગેરેની સ્વચ્છતા બાબતમાં આપણે ઘોર અજ્ઞાન અને આળસ દેખાડીએ છીએ.

માટી, ધૂળ, રાખ, પાણી, પ્રકાશ, પવન વગેરે સસ્તી બક્ષિસો આપણને આરોગ્ય જાળવવામાં ઉમદા સહાય કરી શકે તેમ છે તોય આપણે નઘરોળ પ્રજા એનો જોઈતો લાભ લેતા નથી. ખાસ કરીને સ્વચ્છતા જાળવવાનું બીડું જે વર્ગે ઝડપ્યું છે તે મહેતર ભંગી વગેરે કોમો તરફ આપણો સમાજ જે ઘૃણા—અસ્પૃશ્યતાની લાગણી ધરાવતો આવ્યો છે તેને લીધે એ વર્ગને એમના કામમાં રસ, પ્રેમ, કે કળા દેખાડવાનું માનસ જ ન ઘડાય એ દેખીતું છે. જો એ કામ પ્રજા-આરોગ્ય માટે પરમ ઉપકારક લાગતું હોય તો એ કોમો તરફ ઉપકારબુદ્ધિ જાગવી જોઈએ; અને તો આપણા આરોગ્યપ્રશ્નનો ઘણો સંતોષકારક અને અસરકારક ઉકેલ જલ્દી આવી જાય.

મરવું ઊગરવું હાથમાં છે

પાણી, હવા, ધૂળ, ખોરાક વગેરેની અશુદ્ધિઓમાંથી જંતુજન્ય રોગો પેદા થાય છે. આ રોગબીજો અને રોગજંતુઓનાં સંવાહક માખી, મચ્છર, ચાંચડ, ઉંદર વગેરે છે. ટાઇફૉઈડ, ક્ષય, મેલેરિયા, વાળો, મરકી, કૉલેરા વગેરે રોગોનાં જંતુઓના આ વાહકો જગતની ભયંકર કતલો અને ખૂનરેજીઓ કરતાં વધારે પ્રાણહર નીવડે છે. A fly is worse than a bullet: બંદૂકની ગોળી કરતાં માખી વધારે ખૂનખાર છે. આ કહેવત આપણને અતિશયોક્તિવાળી ઉપરટપકે લાગશે, પણ માખીથી રોગબીજો અને રોગજંતુઓ સમાજમાં ફેલાતાં જે રોગો થાય છે તેમાં ક્ષય, મરકી કરતાં પણ એકંદરે વધારે મરણો નીપજે છે એમ આંકડાઓ પરથી જણાય છે. મચ્છર, ચાંચડ, જૂ, માકણ, ઉંદર એ બધાનો પણ ઓછો ફાળો હોતો નથી. પહેલાં તો ગંદકી જ નાબૂદ થવી જોઇએ. મળમૂત્ર છાણ વગેરે ઢંકાઈ જાય, દટાઈ જાય, જલ્દીજલ્દી ઊપડી જાય તો માખી વગેરે ઈંડાં મૂકે નહિ અને તેના ઉપદ્રવમાંથી બચાય. જ્યાં ત્યાં પાણી પડયું રહે તેમાં મચ્છર ઈંડાં મૂકે છે. તે પાણી વહેવડાવી દેવાય, ઉલેચી નખાય કે ક્રુડ ઑઇલ, મોરથુથુ, ઘાસલેટ, પૅરિસ ગ્રીન વાપરી બચી શકાય તેમ છે.

મહાવૃક્ષો ગયાથી

આજકાલ તો પીપળો, વડ, ઉમરો વગેરે મહાવૃક્ષો ઓછાં થયાં છે, એટલે એના ઉપરનાં વડવાંદરીઓ, વાગોળ, ચામાચીડિયાં વગેરે માખી મચ્છર જેવાં જંતુઓના શિકારીઓ ઘટી ગયા છે. પરિણામે માખી મચ્છર અને તેમાંથી ફેલાતા રોગો અનિયંત્રિત રીતે ફેલાઈ રહ્યાં છે. આમ વૃક્ષારોપણથી હવાશુદ્ધિ, ઠંડક ઉપરાંત ઉપલા લાભ મેળવી શકાય છે.

કચરામાંથી કુંજ બને

મળમૂત્ર, સડતી વનસ્પતિ, કાદવકીચડ, છાણ, કચરો, મુર્દાં, લાડકાં વગેરે રોગનાં ઘર છે. એની તત્કાળ ને યોગ્ય વ્યવસ્થા થાય તો એ સઘળાંમાંથી ઊગરાય, દવાદારુ અને વૈદ્યદાક્તરની ફી બચે, માંદગીના ખર્ચ ને તકલીફ બચે, જિંદગીને જફા ન લાગે; એવા અનેક લાભ ગણી શકાય તેમ છે. વધારામાં આજે જ્યાં ત્યાં પડ્યાં રહેલાં એ મળમૂત્ર ને સડાવાળી ચીજો જે બગાડ Waste રૂપ જણાય છે અને નુકશાન Illth કે બલારૂપ—બળાસરૂપ છે તેનો વૈજ્ઞાનિક ઢબે ઉપયોગ થાય તો તેમાંથી ઉમદા ખાતર થાય, ગેસની બત્તીઓ બળે, અને એવાં તો અનેક ઉપયોગી ચીજો અને પદાર્થો બને. એ આળસ મટી દોલત Wealth બની જાય છે. માણસ દીઠ મળમૂત્રના રૂ. એથી છ જેટલા ઉપજે, એ લેખે હિંદીઓના મળમૂત્રનો પ્રશ્ન એટલે પોણાથી દોઢ બે અબજ રૂપિયાનો પ્રશ્ન છે. હિંદનાં પશુઓના મળમૂત્રનો પ્રશ્ન પણ એ રીતે ચારપાંચ અબજ રૂપિયાની કીમતનો પ્રશ્ન છે.

આ બધાનો યોગ્ય ઉપયોગ થાય તો હિંદમાં વીસ કરોડ રૂપિયાનાં દવાદારુના પૈસાનો મોટો ભાગ પોષણદાયક દૂધ વગેરે ખરીદવામાં વપરાય. મળમૂત્રનાં નાણાં પ્રજાના પોષણમાં વપરાય તો હિંદનું આયુષ દર દશકે દશ દશ વર્ષ સહેજે વધે તેમ છે. એથી હિંદને બમણો ફાયદો છેઃ પોષણ મળે અને રોગ ઘટે તે.

સફાઈ : રાષ્ટ્રીય તાલિમ

વર્ષમાં બેત્રણ વાર આખું ગામ, ગામડું કે શહેર વાળીચોળી સાફ થઈ જાય—ગ્રામગ્રહણનો રિવાજ દાખલ થાય તો હિંદમાં ગંદકીના રોગ અર્ધા ઉપરાંત નાબૂદ થઈ જાય. આવાં ગ્રહણ અમદાવાદ, ઉમરેઠ, વસો વગેરે કેટલેક સ્થળે કાઢવામાં આવ્યાં છે.

યુવાનો માટે હર્ક્યુલિસનાં બાર ભગીરથ કાર્યો માંહેનું આ એક અત્યંત મહત્ત્વનું છે. આ કાર્ય માટે સ્વરાજ્ય સુધી રાહ જોવાની જરૂર પણ ન હોય: એ તો એ માટેની મોટી તાલિમની એક તક પૂરી પાડે છે.

જે મકાનોમાં હવા ઉજાસ ન હોય, ભેજ મટતો ન હોય, પાસે જ ઉકરડો હોય, કાદવ કીચડ જામ્યો હોય, માખી મચ્છરનો બણબણાટ ને ગણગણાટ મટતો ન હોય તે મકાનવાસીઓનાં ઘર તે ઘર નહિ પણ ઘોલકાં જ કહેવાય. ગરીબ મજૂરો અને રાંક હરિજનોના લત્તાઓ કેવી હાલતમાં હોય છે? જાજરૂના ડબ્બાનાં પતરાં, તાપડાં, સાદડાં વગેરેથી બનેલાં એમનાં ઘોલકાં સામે ઉચ્ચ કોમોનાં મસ્તક શરમ ને ખેદનાં માર્યા નીચાં ન નમવાં જોઈએ?

આવા ઘરમાં ઊછરતાં બાળકોની શી અવદશા થતી હશે? એવી કોમો અને કુટુંબોમાં માતા બાળકને રગરગતું અને ઝૂરતું મૂકીને, અફીણની બાળાગોળી ખવરાવી ઘેનમાં મૂકીને ટુકડા રોટલા માટે મજૂરી કરવા નીકળી પડે છે. ખેડૂત કોમોમાં આ દશા છે. બાળકોને નહિ ચોકખું દૂધ, નહિ ચોકખી સૂકી હવા, કે નહિ માતાની હૂંફનો લાભ; તોય આપણે બાળકોને રાભડા જેવાં તંદુરસ્ત જોવા ઇચ્છીએ છીએ.

આરોગ્યક્રમ ખમીરમાં નથી

જળાશયોની આસપાસના કાદવ કીચડને લીધે, તેમાં પડતાં ઢોરઢાંખરને લીધે, તેમાં જ કપડાં ધોવાતાં હોય, તેમાં જ પખાળ પણ કદાચ ભેવાતાં હોવાને લીધે પાણીની શુદ્ધિ શી રીતે જળવાય? આ પાણીથી વાળા નીકળે, બરોળ વધે, જળોદર થાય, તેમ જ ખરાબ પાણીના તરેહવાર રોગો થાયસ્તો.

ગામડાંમાં અને પછાત લત્તામાં આ દશા સામાન્ય છે. પાણીની શુદ્ધિ જાળવવાથી આરોગ્યને ઘણો લાભ થતો હોઈ સામુદાયિક પ્રયાસો અને સુધારા આ દિશામાં કરવા ઘટે છે.

ઘીમાં મગર, સાપ અને ઢોરની ચરબી, વેસેલિન, કોપરેલ, કપાસિયાનાં તેલ કે વેજિટેબલ ઘી વગેરે આજકાલ ઘણી જ છૂટથી અને સિફતથી વેચાઈ રહ્યાં છે. દૂધમાં સેપરેટ દુધનો ભેગ હોય, અનાજમાં ધૂળ ભેળવાય, આટાઓમાં દગો, તેલમાં દગો, એમ ખોરાકની અને ખાસ કરીને પોષણની કીમતી ચીજોમાં તો દગો જ દગો હોય, ત્યાં પૈસામાં ધુતાવા અને આરોગ્યમાં લુટાવા સિવાય બીજું શું બને ?

સહકારી ધોરણે પેઢીઓ કાઢીને કે હરકોઈ ઉપાયે નિર્ભેળ ખોરાક પૂરો પડે તો જ આરોગ્યની બાબતમાં સજ્જડ રાહત મળે. ખાસ કરીને ગરીબો, મજૂરો અને પછાત ગણાતી દલિત કોમોને સારાં નાણાંનો જે ખરાબ માલ મળે છે એ તો માનવજાતિના કલંકરૂપ જ લેખાવું જોઈએ.

નઘરોળ જીવન

ગાય વગેરે જાનવર ઉપર જે ઇતરડી બગા જુઆ વગેરે નજરે પડે છે તે એમનું લોહી ચૂસી લે છે અને દૂધ ૧૭% થી ૪૫% જેટલું ઘટી જાય છે. આપણાં જાનવરોના એ ઉપદ્રવ દૂર કરીએ તો કરોડો રૂપિયાનો નફો થાય અને અબજોની રાહત મળે તેમ છે. ઉપરાંત એ જીવડાથી જે રોગ પેદા થાય છે તેની અસર માણસોને પણ થયા વિના રહે નહિ. એટલે પશુના હિતમાં માનવહિત રહેલું સમજી, પશુની ખાતર જ નહિ, તોપણ માનવહિતની ખાતર પશુને વધારે રાહત મળે તેવા પ્રયાસો કરવાની જરૂર છે.

યૌવનને પડકાર

ગ્રામસફાઈ, જળાશયસફાઈ, વૃક્ષારોપણ, પશુરાહત, આરોગ્યજ્ઞાનનો ફેલાવ, આરોગ્યના પ્રશ્નો હાથ ધરવા, અક્ષરજ્ઞાનની યોજના, લોકસેવાનાં કાર્યો એ સઘળા જીવનમરણના પ્રશ્નો તરફ આપણા

પુત્રાનો મીટ માંડે અને એ પ્રશ્નોને હલ કરવા પોતાનાં સાહસ, ધૈર્ય ને બુદ્ધિ ખર્ચે તો હિંદમાં આજે સામુદાયિક આરોગ્યભાન જે ઓછું છે તે વધે, સામાજિક ભાવના ખીલે, સુધરાઈની જવાબદારી વિકસે અને આગળ વધીએ—આરોગ્ય, આયુષ ને આનંદની દિશામાં.

જ્યાં ત્યાં ગાડીમાં, શેરીમાં, ઘરમાં થૂંકવું, ગળફા કાઢવા, ધુમાડા કાઢવા જેવી ગોબરી ટેવો, આપણામાં સામાજિક ને સુધરાઈની જવાબદારીનું ભાન હજી આવ્યું નથી એમ બતાવે છે. સુધરેલા દેશોમાં તો એ સઘળું અસભ્ય ગણાવા ઉપરાંત સજાપાત્ર ગણાય છે, અને ચોરીની સજા કરતાં ય વધારે દંડ ક્યાંક ક્યાંક જાહેર રસ્તા પર થૂંકવા વગેરે માટે થાય છે !

રસોડાં, કારખાનાં, બત્તી, દેવતા વગેરના ધુમાડા, મસ અને અંગારવાયુથી, ઘરશેરીના સડા વગેરેથી જે દૂષિત વાયુ આપણે ફેલાવીએ છીએ, અરે, ખુદ આપણા શ્વાસોચ્છ્વાસ વાટે હરદમ આપણે વાયુમંડળને દૂષિત કરીએ છીએ, તેનું ઋણ આપણે હવા-શુદ્ધિદ્વારા અદા કરવું જ જોઇએ. વૃક્ષારોપણ અને ધૂપહવનથી આપણે તે કરી શકીએ તેમ છે. કારખાનાંના દૂષિત વાયુ અને ઝેર ફેલાવનારાઓ તો બાગ અને વનો વસાવે ત્યારે એ ઋણ અદા કર્યું કહેવાય.

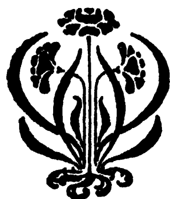
કુદરત કે સમાજનો જે કશો લાભ લઇએ છીએ, તેથી આપણી જે તેના તરફ ફરજ ઊભી થાય છે તે અદા કરવી તેનું નામ યજ્ઞ. કૂવો, ઝાડ, મંદિર, બાગ, પુસ્તકાલય, શાળા વગેરે આપણને લાભ આપે છે, તેને આપણે આપણો લાભ આપીએ તો આરોગ્યની નાદારી વેઠવી ન પડે. આ ફરજ ન પૂરી પાડે તેને ગીતામાં ચોર અને સ્વાર્થી કહ્યો છે. **अघायुरिन्द्रियारामो मोघं पार्थ स जीवति.**

સામાજિક આરોગ્યની બાબતમાં કશી શિથિલતા ન આવે તો આપણું સામુદાયિક આરોગ્ય ઝપાટાભેર સુધરી જાય. આપણે

ધારો કે આપણું ઘર સાફસૂફ રાખ્યું, પણ આપણા પડોશી ન રાખે તો એના ઘરનાં રોગબીજો અને ઉપદ્રવો આપણને કાંઈ થોડાં છોડી દે તેમ હતું? તેમ આપણી શેરી કે લત્તો સાફસૂફ રાખ્યો, પણ બીજો ન રહ્યો તો? એમ ગામ, પ્રાન્ત અને દેશ સમસ્તની સુધરાઈની જરૂરિયાત અને જવાબદારી સાબિત થાય છે.

સામાજિક આરોગ્ય ખીલવો

સામાજિક આરોગ્ય પ્રજાને દીર્ઘાયુ ને નીરોગી બનાવી શકે છે. જીવનના પ્રશ્નો ને પાસાં અનેક છે, કોઈ એકબીજાથી નિરાળા રહી શકે તેમ નથી, એ તો શેત્રંજની રમત જેમ છે. દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત કરવા પોષણ, આરોગ્ય અને ઊંચા વીર્યસંસ્કાર જોઈએ. એ એકબીજા સાથે સંકળાયેલાં છે. એના પેટા ભાગ આપણે વિચાર્યા છે. આપણે સહુ આ પ્રશ્નને વિવેકથી સમજી, કુનેહથી તેનો અમલ કરીએ તો હિંદનું શરમ ને ખેદજનક ઓછું આયુઃપ્રમાણ સહેજે ઊંચું આવે તેમ છે. માત્ર પુરુષાર્થ જોઇએ. બીજા દેશો કરી શક્યા તો હિંદ કાં ન કરી શકે? હિંદ કોઈથી કમ થોડો જ છે? માત્ર નિશ્ચય જોઈએ. હિંદ નિશ્ચય સાથે આ દિશામાં આગળ વધશે તો સફળતા નિદાન મળવાની જ. પ્રભુ હિંદને સુખી ને દીર્ઘાયુ બનવાના કોડ પૂરા કરે.



પ્રકરણ ૧૧ મું : નિચોડ

વેદમાં માણસ માટે 'આયુઃ' શબ્દ વપરાયો છે અને એના માટે જે ઉપવેદ રચવામાં આવ્યો છે તેને માટે 'આયુર્વેદ' એવું સાર્થ નામ રાખવામાં આવ્યું છે. પૂરું આયુષ માણવું એ આદોકદમીથી માનવી માટે પરમ આવશ્યક ને પવિત્ર ગણાતું આવ્યું છે. દરેક ધર્મે પૂર્ણાયુ સાધવા માટે ભારપૂર્વક જીવનના વિધિનિષેધ ફરમાવતો આચાર પ્રબોધ્યો છે. આવરદાનું અર્થશાસ્ત્ર પણ વિચારવા જેવું છે.

જીવનનદ

જિંદગીનો સમય બે ભાગમાં વહેંચી શકાયઃ ઉત્પાદક અને અનુત્પાદક. અનુત્પાદક કામ રમતગમત, ઊંઘ, આરામ, માંદગી, આળસ, ગપ્પાસપ્પા અને હાસગપ્પાં વગેરેમાં જાય છે; ખાસ કરીને બાળપણ, માંદગી, ઘડપણ એમાં જ જાય છે; જ્યારે ઉત્પાદક કાળમાં જીવનની સાધના અને સિદ્ધિનો સમાવેશ થાય છે. નદીને ભીનો પટ તથા સૂકો પટ બન્ને હોય છે. જીવનનદમાં ઉત્પાદક કાળ એ જ વહેતો જીવનપટ (Dynamic Life), અને ઊંઘ, આરામ, અજ્ઞાન, પ્રમાદ વગેરેમાં રોકાયેલો અનુત્પાદક, અર્થશૂન્ય કાળ (Static Life) એ સૂકો પટ.

ઉદ્યમ, સંયમ, કળા વડે માનવી ભીનો પટ જેટલો વિસ્તરે અને સૂકો પટ સંકોચે તેટલી જીવનની સફળતા ગણાય. જીવનની સાર્થકતા નદીના કુલ પટ ઉપરથી નહિ, પણ સજીવ પટ પરથી અંકાય. વિસ્તાર સાથે ઊંડાઈ અને વેગ મળી નદીનો સાચો ને પૂરો

ખ્યાલ આવી શકે છે. એથી જ અર્થપ્રપૂર્ણ ને અર્થસૌરભ જીવન જીવી જનાર શંકર, નાનક, રામતીર્થ કીટ્સ, શેલી, કલાપી, ગોખલે, તોરુદત્ત, રાજચંદ્ર વગેરેના જીવનની મહત્તા અંકાય છે. **वरं क्षीप्रं ज्वलनं, न तु चिरं धूमायितम् ।**

ઠાંસેલું જીવન

આથી જ આપણે વર્ષોને બદલે કલાકોમાં જીવીએ એમ બેકન કહે છે. અને એથી જ વિસ્તાર કરતાં ઊંડાણનું મહત્ત્વ ગણાયું છે. મહાત્માજી, શ્રી અરવિંદ, કવિવર ટાગોર, સુભાસ, જવાહર ગ્લેડસ્ટન, એડીસન, બેઝંટ વગેરે રોજીંદા જીવનમાં કેટલા કલાક કામ કરે છે, અને એ સાધનાની સેવાદ્વારા શું સાધે છે તેની મૂલવણી થાય છે. સોળ, અઢાર કે વીસબાવીસ કલાક કામ કરનાર એ નરનારીઓ બીજા ચાર, છ કે આઠ કલાક કામ કરનાર કરતાં એક જ દિવસમાં ત્રણ, ચાર કે પાંચગણું નથી જીવી જતાં શું? વખતને એળે નહિ ગાળતાં માણસ ઊંઘ હાલાગફાલા કે અન્ય અર્થશૂન્ય ચેષ્ટાઓમાંથી વખત બચાવી અર્થપૂર્ણ સર્જનાત્મક કામો પાછળ વખત ગાળે, તેટલું તે જીવન વધારે જ છે. આમ સવાયા કે દોઢા કલાકો કામ કરનાર સવાયું કે દોઢું જીવન જીવી ગયો ગણાય! પોષણ, વ્યાયામ, આરામ અને આરોગ્યપ્રદ આદતોથી જીવન પૂરું ને પરિણામદાયી બનાવી શકાય છે. યોગ્ય આહાર, વિહાર, ચેષ્ટા, ઊંઘ, આરામ વગેરેનું હિતમિત ધોરણ દાખલ કરનાર જીવન જીતી જાય છે.

' युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य ' जीवनं हि चिरायते ॥

કાર્યક્ષમતા જ તરણોપાય

હિંદનું પતન આજે એની બેસુમાર સંખ્યા, અનહદ આળસ અને હલકી કાર્યક્ષમતાને લીધે છે. ૧૯૪૧ ની વસ્તીગણત્રીમાં

હિંદની વસ્તી ૪૦ કરોડે પહોંચશે, અને સરાસરી આવરદા કદાચ ત્રીસબત્રીસ સુધી પહોંચશે; પણ એ કશાથી ખાસ મલકાવાનું નથી. ગરીબી, ગુલામી અને અજ્ઞાન વધવા સાથે પ્રજાસંખ્યા વધે તો તેથી હિંદનો કશો દી વળશે નહિ. સંખ્યા નહિ પણ આવરદા વધવી જોઇએ. તેમ આવરદા જ નહિ પણ પહેલાં તો ઉદ્યમ અને કાર્યક્ષમતા વધવાં જોઇએ કે જેથી સમૃદ્ધિ ને સ્વાતંત્ર્ય સાંપડે.

બાકી આજની માફક કંગાળ પ્રજા (Scrub Population) વધે તે તો ઘોર આફત છે, અને પ્રજાની બીજી આફતને અભાવે કેવળ આવરદા જ વધે તો વળી એ ઘોરતર આફત છે એ ન ભૂલીએ. હિંદીવાનની સરાસરી કાર્યક્ષમતા આજે ઘણી જ ઓછી છે. હિંદનો સરાસરી શ્રમજીવી કે બુદ્ધિજીવી પૂર્વમાં ચીન જાપાન કે અફઘાનિસ્તાનના કે પશ્ચિમના તે તે માણસો કરતાં ખેદજનક રીતે ઊતારતો છે એ આપણે ન વીસરીએ. હિંદનો ખરો પ્રશ્ન તો કમાતલ કે કામગાર પ્રજાનું (Effective Population) પ્રકાર અને પ્રમાણ વધારી રાષ્ટ્રસંપત્તિ હાંસલ કરવાનું છે. અને તે તો આવરદાની સાથોસાથ કાર્યક્ષમતા વધે તો જ બની શકે. દુનિયામાં આડે દિવસે જે ઉચ્ચોચ્ચ કાર્યક્ષમતા ગણાય તેનાથી ત્રણ ગણી કાર્યક્ષમતા લડાઇમાં પશ્ચિમના દેશોએ દાખવી હતી. હિંદ સંસ્કાર, સંયમ, પોષણ ને રાષ્ટ્રભાવના દ્વારા તેની કાર્યક્ષમતાનું ધોરણ સહેજે બમણું કરી શકે તેમ છે; અને જો એને જગતમાં જીવવું હશે તો એને એ કરવું જ પડશે. કામના કલાકો અને કાર્યક્ષમતા વધશે ત્યારે હિંદની વિપુલ સંખ્યા આફતને બદલે ઊલટી વિપુલ આશીર્વાદરૂપ નીવડશે ("વર્ધમાન પુરસ્કાર"ના નિયમના આધારે).[1]

---

૧ બર્નાડ શા: ઇન્ટેલીજન્ટ વુમન્સ ગાઇડ ટુ સોશ્યાલિઝમ, કેપિટાલિઝમ, સોવિયેટિઝમ એન્ડ ફેસિઝમ.

આવરદાનું અર્થશાસ્ત્ર

ધારો કે એક માણસ પચીસ, પચાસ, પોણોસો કે સો વર્ષ જીવે છે. એમ ચાર રીતે વિચારતાં એનો અનુત્પાદક કાળ બમણો, ત્રમણો કે ચારગણો નહિ જાય; કેમજે એને બેત્રણ કે ચાર વાર બાળપણ, ઘડપણ વગેરે અનુત્પાદક સમય વિતાવવા નહિ પડે, એટલું જ નહિ પણ એને તૈયાર થવાનો સાધનાકાળ પણ બમણો, ત્રમણો કે ચારગણો નહિ લાગે. આથી એનો ઉત્પાદક કાળ માત્ર બમણો ત્રમણો કે ચારગણો નહિ પણ " વર્ધમાન પુરસ્કાર" ના નિયમે (Law of Increasing Returns) વધારેને વધારે જ રહેવાનો.

એનું સ્પષ્ટ ઉદાહરણ લઈએ: સરાસરી માણસનું ૭૦ વર્ષ ને ૭૫ દિવસની જિંદગીનું નીચે પ્રમાણે સમયપત્રક રહે છે:—

ઊંઘ ૨૩ વર્ષ, વાચન ૭, કામ ૧૮, શાળા ૧, ખાનપાન ૩, માંદગી ૧।।, હજામત સ્નાન વગેરે ૨।, રમતગમત ૧।।।, નાટક-સીનેમા ૦।।, પ્રવાસ ૨।, આળસ ૨।।, પરચૂરણ ૭, સામાજિક ૬૦ દિ., ફોગટના ૧૫ દિ.

આમાંથી ઓછી આવરદાએ ઉત્પાદનકાળ ઓછો, ને અનિવાર્ય અનુત્પાદકનું પ્રમાણ ક્ષીણમાણ પુરસ્કારના ધોરણે (Law of Diminishing Returns) ઘટતું જવાનું. એક જ જિંદગી લંબાય ટૂંકાય તેથી વાસ્તવ જીવન–સજીવ જીવનમાં (Dynamic Life) કેવો જબ્બર ફેર પડે છે તે લક્ષમાં આવ્યું હશે. વળી રોજીંદા જીવનમાં કામના કલાકો વધવાથી ફેર પડે છે તે પણ જોયું. આમ રોજીંદો અને વર્ષોના વાસ્તવ જીવનનો બે બાજુનો લાભ મળે તો તો ન્યાલ થઈ જઈએ ને? વ્યક્તિ કરતાં પ્રજાને એ વાત તો વળી "વર્ધમાન પુરસ્કાર" ના ધોરણે લાગુ પડે છે.[1] તેમ વ્યાજબી હદ

---

1 બર્નાર્ડ શૉ: એજન.

સુધી, વિવેકપૂર્વક, ગજા પ્રમાણે વધારેલા કલાકોના કામથી આવરદા ટૂંકાતી નથી. માત્ર શ્રમ ને આરામનું (Depuration & Recuperation) સુમધુર પ્રમાણ આવશ્યક છે. આળસ અને બદફેલીથી તો ઊલટી આવરદા ઘટે છે. "કાટયા (કટાયા) કરતાં તો ઘાસ્યું સારું," એ સૂત્ર જીવનયંત્રને ખાસ લાગુ પડે છે.

જિંદગીનાં માપ

રોજીંદા કલાક ને જિંદગીના વર્ષો અન્ને જીવનની લંબાઈ પહોળાઈરૂપ છે, તેની સાથે સંસ્કારનું ઊંડાણ આવે તો જીવન તર-બતર અને ભર્યુંભર્યું લાગે. એમાં વળી કાર્યક્ષમતાનો વેગ ઉમેરાય તો જીવનનદીનાં નીર જેટલાં પ્રસન્ન તેટલાં વિશદ અને જેટલાં આહ્લાદક તેટલાં જ ઉપકારક થઈ પડે !

દીર્ઘજીવનનું આ અર્થશાસ્ત્ર સમજનાર પુનર્જીવનની અનુત્પાદકતા ને અપવ્યય કલ્પી શકશે. પચીસ વર્ષ જીવી મરી જનાર ક્યારે ને કેવો જન્મ પામે તે સવાલ તો છે જ ને? એમ **पुनरपि जननं पुनरपि मरणं, पुनरपि जननीजठरे शयनम्** પાછળ કેટલો કાળનો અપવ્યય થાય? જન્મ્યા પછી પણ ફરી બાળપણ, ભણતર, રમતગમત, ગપ્પાસપ્પા, માંદગી, ઘડપણ વગેરે પાછળ પણ બીજી વાર વખત તો વિતાવવો રહે જ છે. એટલે વર્તમાન જીવન જ બને તેટલું ક્રિયાવાન, કાર્યક્ષમ, ઉલ્લાસક, સંસ્કારક અને સ્વાર્પણ સમૃદ્ધ બને તેટલી સાર્થકતા. આથી અભ્યાસ, અનુભવ, આવડત વગેરેના અપવ્યયમાંથી બચી જવાય છે. આવરદાનું આ અર્થશાસ્ત્ર વ્યક્તિ કરતાં પ્રજાને તો કાંઈ ગણા પ્રમાણમાં લાગુ પડે છે. મુદતની દૃષ્ટિએ તેમ જ નાણાંની દૃષ્ટિએ—બચતથી તેમ જ ઉપાર્જનથી પણ.

પશ્ચિમની એક ગણતરી પ્રમાણે ૫૦ વર્ષ જીવનાર નાહવાધોવામાં ૬૦૦૦ કલાક, ખાનપાનમાં ૧૨૦૦૦ ક. અને ઊંઘવામાં ૧૫૩૦૦૦

રૂ. ગાળે છે; પણ તેથી દોઢું જીવનારને તો દોઢાથી ઓછો અને અર્ધું જીવનારને અર્ધાથી વધારે અને ૫૦ વર્ષની બે જિંદગીઓમાં તો એથી યે વધારે સમય લાગે તે ઊગ્રડ છે. પશ્ચિમમાં જન્મતાં સુધી ૧૦૦ રૂ, ઉછેરના ૧૫૦૦, અને ૫૦ વર્ષ પૂરાં કરતાં ૨૨૯૭૫ રૂ. જણદીઠ ખર્ચાય છે. તેમાં હજામતના ૮૦૦, સાબુસ્નાનના ૨૨૫, કપડાં ૧૨૫૦, બૂટ ૨૨૫, ધોબી ૮૦૦, ટોઇલેટ ૬૦૦, ખોરાક ૮૦૦૦, મકાનભાડું ૩૬૦૦, દીવાબત્તી ૭૫૦, વાહન ૬૦૨૫, પરચૂરણ ૩૦૦, ચા ૨૦૬૨, ધૂમપાનમુખવાસ ૬૦૧૨ !

આ બધામાં ઉત્પાદક ને વિકાસક ક્રિયાઓ ને ખર્ચ કેટલાં ? બે ટૂંકા જીવન કરતાં એક લાંબું કેટલું સસ્તું કમાઉ અને ફાયદાકારક ? આમ લાંબા જીવનમાં લાંબા કામના કલાકો, ચઢિયાતું કામ, સંસ્કાર ને કાર્યક્ષમતાની ત્રિવેણી રેલે તો કેટલું સમૃદ્ધારક ને મધુર બને ?

પશ્ચિમ જેટલા હિંદના ઉડાઉ આંકડા નથી હોતા, તોપણ પ્રમાણ તો લગભગ એવું જ રહે. ભલે પાંચમા, ત્રીજા કે અર્ધા ભાગના હોય. આજે જે હિંદનો અદનો આસામી ઉંદર જેટલું, મધ્યમ પાળેલા કૂતરા જેટલું અને શ્રીમંત માલેતુજાર દેશના ચાકર જેટલું માંડ મેળવે છે ! એ ભીષણ બીના સામે આંખમીંચામણાં પાલવે તેમ નથી જ. આ સ્થિતિમાં હિંદની સંખ્યાની વિપુલતા એ પાપરૂપ ને શાપરૂપ ખસૂસ લાગે; પણ તેનું ખરું કારણ સંખ્યા નહિ, રાજકીય ગુલામી જ છે. સ્વાતંત્ર્ય વિના સમૃદ્ધિ નથી. પ્રજા આપભોગ, સંયમ ને શ્રમ દાખવશે તેમ તેમ એ ચાલ્યાં જ આવશે.

સમુદ્ધારક શું ?

સામ્રાજ્યવાદ, મૂડીવાદ અને ફૉસિઝમના દૈત્યો આજે જગત પર ભૂખમરો, લૂંટ ને ત્રાસ ફેલાવી રહ્યા છે. એની જગ્યાએ સમાજ-

વાદની સુધા રેલાશે ત્યારે સંતોષ, સુખ, શાન્તિ, ન્યાય, સંસ્કાર ને સભ્યતા છવાશે. આજે મૂડીવાદ ગંજાવર પ્રમાણમાં માલ તો પેદા કરે છે, પણ તેની નફાખોરીની અખૂટ પ્યાસ છિપાવવા તેની અઢળક પેદાશ તેને બાળી, દાટી કે દરિયામાં ફેંકી દેવી પડે છે; જ્યારે બીજી બાજુ લાખો કરોડો ક્ષુધાર્તો ને હાજતમંદો એના વિના ટળવળે અને વલવલે છે.

આજે જગતની ઉત્પાદન શકિત એટલી બધી છે કે સરાસરી અઠવાડિયે અર્ધો જ કલાક એ કામે લગાડાય તોય જગતભરના તમામ માણસના જણ્યાની તમામ હાજત પૂરી પડે. માણસદીઠ પાંચ સેવકનું યંત્રબળ જગતમાં વિકસી ચૂકેલ છે. પણ મૂડીવાદના દૈત્યોજ વ્યાજબી વહેંચણીમાં અંતરાય નાખે છે. જેથી જગતમાં એક બાજુ ગરીબી, ત્રાસ ને મૃત્યુ નજરે પડે છે, ત્યારે બીજી બાજુ અમન ચમન, બેશરમ નફાખોરી ને કાતીલ મૂડીવાદ નજરે પડે છે.

ખરી રીતે તો દુનિયામાં વધારે ઉત્પાદન જેવું કાંઈ નથી. સવાલ વ્યાજબી વહેંચણીનો છે. એક માત્ર સમાજવાદ જ વ્યાજબી વહેંચણીદ્વારા એનો તોડ લાવવા સમર્થ છે. બાકી તો બધા છોકરવાદ, બકવાદ અને વિખવાદ જ નીવડયા છે. પીડિતોના આશીર્વાદ એ જ ખરો ધન્યવાદ હોઈ સમાજવાદ વગર જગતનો ઉદ્ધાર ભાસતો નથી. આજે તો મૂડીવાદના કુહાડામાં રાષ્ટ્રવાદનો (Social Democracy) હાથો બની જવાનું નામ ફૅસિઝમ છે. મૂડીવાદ, ફૅસિઝમ અને સામ્રાજ્યવાદનો ત્રિપુર રાક્ષસ નફાખોરીને પોષવા, મનફાવ્યા ભાવ ટકાવવા, બેકારી ઊભી કરે છે, માલ એકહથ્થુ કરે છે, અમુક મોલ નહિ ઉગાડવા ખાનગી વળતર આપે છે, માલ નહિ પેદા કરવા બદલો કે લાંચ આપે છે. કોઇવાર બેકારોનો કકળાટ ઠંડો પાડવા ભથ્થા, ધર્માદા આપે છે, તો કોઈવાર આંખમીંચામણા તરીકે હાથ-ઉદ્યોગને પણ સિફતથી પોષે છે. આ સ્થિતિથી સાવધ રહેવું ઘટે છે.

વિજ્ઞાનને પણ એ ત્રિપુર દૈત્યને અધીન રહેવું પડે છે; એ વાંઝિયું, સંહારક, એકતરફી બની ઠૂંઠવાઈ જાય છે. જગતના બે અબજ માણસોનો ૭૫% ભાગ વર્ગવિગ્રહના સકંજામાં એ દૈત્યોને હાથે પિસાઈ રહ્યો છે. તેમાંથી સમાજવાદ શિવજી ઉગારે ત્યારે જ જગતનું કલ્યાણ અને શાન્તિ થાય તેમ છે. વિજ્ઞાનની મદદ વડે સમાજવાદ પૃથ્વી પર ખાસ્સા આઠ અબજ માણસોને પૂરતા સુખ ને સંતોષથી રાખી શકે તેમ છે. [3] હિંદ પણ સહેજે બમણી પ્રજા નિભાવી શકે છે. એવી સ્વાતંત્ર્ય ને ન્યાયપૂર્ણ અર્થતંત્રની સુવ્યવસ્થા ને સુઅવસ્થા આણવા માટે પહેલાં તો હિંદે–હિંદના કરોડોએ સ્વરાજ્યયજ્ઞ કાજે પૂરતો શ્રમ, સંયમ, સમજ ને સ્વાર્પણ દાખવવાં જોઈશે. એમાં જ એના દીર્ઘાયુની સાર્થકતા છે. પ્રભુ આપણ સહુને એ માટે પ્રેરે. **आयुर्यज्ञेन कल्पताम् ।**



૧–૨–૩ આર. પામ દત્તઃ ફેસિઝમ એન્ડ સોશ્યલ રીવોલ્યુશન.

આધારસૂચિ

૧ ચરકસંહિતા

૨ મહાભારત

૩ રજનીકાન્તદાસઃ વેઈસ્ટેઈજ ઑફ ઇંડિયાઝ મૅનપાવર
(મૉડર્ન રિવ્યુ ૧૯૨૭ એપ્રિલ)

૪ ,, પ્રોબ્લેમ્સ ઑફ ઇન્ડિયન્સ પોવર્ટી
(મૉર્ડન રિવ્યુ ૧૯૨૭ ઑક્ટો. ૧૯૨૯)

૫ સેન્સસ રીપોર્ટ્સ ૧૯૧૧, ૨૧, ૩૧,

૬ જ્ઞાનાંજન નિયોગીઃ ધ લૅન્ડ વિ લિવ ઇન
(ફૉર્વર્ડ કૉંગ્રેસ નંબર ૧૯૨૭)

૭ લપમૅન : હૅપી ઇંડિયા

૮ વિલ્યમ ડિગ્બી : 'પ્રોસ્પરસ' બ્રિટિશ ઇંડિયા

૯ બ્રિજનારાયણ : પોપ્યુલેશન ઑફ ઇંડિયા
,, પ્રોબ્લેમ ,, ,,

૧૦ લેખકનો વંધ્યીકરણનો લેખ (ફૂલછાબ ૧૬–૬–૩૪)

૧૧ ,, પરણ્યા પછી ભા. ૧ નો સત્કાર

૧૨ ,, 'નીરોની વાંસળી'માંથી

૧૩ નૅશન ઍન્ડ ઍન્થેન્યમ, જાન્યુ. ૨૯, ૧૯૨૭

૧૪ સ્ટેટિસ્ટિકલ ઍબ્સ્ટ્રેક્ટ ૧૯૨૫–૨૬, ૧૯૨૪–૨૫

૧૫ લાલાજી : અનહૅપી ઇંડિયા

૧૬ સર વિશ્વેસરૈયા : પ્લાન્ડ ઇકોનોમી

૧૭ પામ દત્ત : ફૅસિઝમ ઍન્ડ સોશ્યલ રેવોલ્યુશન.

૧૮ દી. બ. ગોવિંદભાઈ હાથીભાઈનો પ્રવાસગ્રંથ
૧૯ કે. ટી. શાહ—ટેક્ષેબલ કેપેસિટી ઑફ ઇંડિયા
૨૦ વૉટલ—પોપ્યુલેશન ઇન ઇંડિયા
૨૧ જઠાર અને બેરી : ઇંડિયન ઇકોનોમી વૉ. ૧
૨૨ ડૉ. લસ્ટ : નેચર્સ પાથ
૨૩ યંગ બિલ્ડર ૧૯૩૨
૨૪ લેખકનું રોમાન્સ ઑફ ધ કાઉ
૨૫ ડૉ. કેલોગ : ઑટો ઇન્ટોક્ષિકેશન
૨૬ ,, કોલન હાઇજીન
૨૭ પર્ટન : હીસ્ટ્રી ઑફ ધ ડેરી ઇંડસ્ટ્રી ઑફ ધ વર્લ્ડ
૨૮ ડૅા. ભગવાનદાસ : સાયન્સ ઑફ ઇમોશન્સ
૨૯ મેડિકસ : નો ધાય બોડી—ધ વન્ડર્સ વિધિન અસ
૩૦ ડૅા. લોરેંડ : ઓલ્ડ એઇજ ડિફ્રર્ડ
૩૧ લેખકની ' આપણા અંગરક્ષકો 'ની લેખમાળા
સ્વાસ્થ્ય સુધા (પુસ્તક ૨૫, ૨૬, ૧–૩૪)
૩૨ મૈકફેડન : ફિઝિકલ કલ્ચર સાઇકલોપીડિયા ભા. ૧–૫, અને
અન્ય પુસ્તકો

—∞○∞—